

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №24» имени Петра Самойловича Приходько
658204, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 68
тел. (38557) 2-19-49, 2-19-65, rub-altay@mail.ru

Рассмотрено:
Педагогический совет
Протокол №9
От «30» августа 2023г.

Утверждено

Директор МБОУ «Лицей
№24» им. П.С. Приходько

/О.В. Воронкова/

Приказ №195/1

«01» сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Самбо в школу»
Возраст обучающихся: 9-10 лет**

Срок реализации 1 год

Автор – составитель:
Копылова Г.В.
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2023 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Направленность данной программы – физкультурно - спортивное

Актуальность. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья детей. Кроме того, в исследованиях специалистов (М.М. Безруких, С.К. Смирнов и др.) подчеркивается, что состояние здоровья школьников не только результат влияния социально-экономических, экологических факторов, но и существующей образовательной практики школы. Чтобы решить некоторые задачи здоровьесбережения, реализуется данная программа.

Отличительные особенности программы - предусмотрены элементы самозащиты на основе борьбы самбо в образовательном учреждении.

Программа обучения элементов самозащиты на основе борьбы самбо в образовательном учреждении реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня.

Адресат программы. Занятия секции рассчитаны для обучающихся 9-10 лет,

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 34 ч.: 1 раз в неделю по 40 мин. Занимающимся предстоит ознакомиться с содержанием вида спорта, усвоить технические и тактические комбинации.

Наполняемость групп - 10-15 человек

Формы обучения - очная

Состав группы - постоянный

2. Цель и задачи программы

Программа по «Самбо в школу» является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательных учреждений. Данная программа разработана самим педагогом.

Цель: реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Воспитание ответственности и профессионального самоопределения.

3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
4. Обучение обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо.
5. Повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся.
6. Ознакомление обучающихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом.
7. Повышение уровня патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта.
8. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2				
1.1	Соблюдение основ техники безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо	1	1	1	-	Беседа Инструктаж
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	1	-	Беседа Инструктаж
2.	Физическая подготовка	15				
2.1	Гимнастические упражнения	1	1	-	1	Фронтальная форма
2.2	Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки	2	2	1	1	Текущий контроль
2.3	Стойка на, руках у стены	2	2	-	2	Текущий контроль
2.4	Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, Стойка на, руках у стены. Соединение элементов	1	1	-	1	Тестовый контроль
2.5	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	1	1	-	1	Тестовый контроль
2.6	Статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа).	1	1	-	1	Промежуточный контроль
2.7	Упражнения с предметами художественной гимнастики	1	1	-	1	Групповая форма

	(скакалками, мячами, обручами)					
2.8	Упражнения для туловища на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	1	1	-	1	Фронтальная форма
2.9	Упражнения у опоры. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция	1	1	-	1	Индивидуальная форма
2.10	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа	1	1	-	1	Фронтальная форма
2.11	Динамические упражнения на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	1	1	-	1	Индивидуальная форма
2.12	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	2	2	-	2	Индивидуальная форма
3.	Контрольные испытания и показательные выступления	4				
3.1	Силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°. Сила мышц ног: прыжок в длину с места	1	1	-	1	Самоконтроль
3.2	Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого	1	1	-	1	Промежуточный контроль
3.3	Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах	1	1	-	1	Промежуточный контроль
3.4	Тестовый контроль	1	1	-	1	Оперативный контроль
4.	Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства и соревнования	13				
4.1	Подвижные игры с мячом: «перехвати мяч», «футбол с набивным мячом»	2	2	-	2	Групповая форма
4.2	Эстафеты	3	3	1	2	Групповая форма
4.3	Подвижная игра «наступи на ногу»	2	2	-	2	Групповая форма

4.4	Специализированные игры для юных борцов: «перетягивание», «раскручивание»	2	2	-	2	Групповая форма
4.5	Специализированные игры для юных борцов: «петушинный бой», «борьба одной ногой»	3	3	-	3	Групповая форма
4.6	Специализированные игры для юных борцов: «регби»	1	1	-	1	Групповая форма

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (2ч.)

1. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо.

2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Физическая подготовка (17ч.)

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

1.2. Гимнастические упражнения.

1.3. Упражнения у опоры.

1.4. Упражнения в движении.

1.5. Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

1.6. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Исходное положение – «борцовский мост». Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

2.2. Упражнения для туловища. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

2.3. Демонстрация базовых элементов.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

2.4. Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Контрольные испытания и показательные выступления (3ч.)

1. Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства и соревнования (12 ч.)

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика:

1.1. Эстафеты.

1.2. Подвижные игры с мячом: «перехвати мяч», «футбол с набивным мячом», «вратарь».

1.3. Специализированные игры для юных борцов: «наступи на ногу», «перетягивание», «раскручивание», «петушиный бой», «борьба одной ногой», «регби».

Планируемые результаты

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по пройденному виду спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать: об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о причинах травматизма на занятиях, о правилах первой помощи при травмах.

Знать:

1. Технику безопасности при занятиях самбо.
2. Историю развития борьбы самбо.
3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.
4. Гигиену, закаливание, питание и режим борца.

Уметь:

1. Выполнять перемещения в стойке;
2. Демонстрировать базовые элементы;
3. Выполнять захваты и освобождение от захватов;

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Формы организации работы:

коллективная, групповая и индивидуальная формы работы.

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	06	12.30-13.10	Групповая	1	Соблюдение основ техники безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо	Спортзал	Беседа Инструктаж
2	09	13	12.30-13.10	Групповая	1	ОФП. Гимнастические упражнения	Спортзал	Предварительный контроль
3	09	20	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки	Спортзал	Текущий контроль
4	09	27	12.30-13.10	Групповая	1	Стойка на, руках у стены	Спортзал	Текущий контроль
5	10	04	12.30-13.10	Групповая	1	Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, Стойка на, руках у стены. Соединение элементов	Спортзал	Текущий контроль
6	10	11	12.30-13.10	Групповая	1	Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами)	Спортзал	Текущий контроль
7	10	18	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Упражнения для туловища на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Эстафеты	Спортзал	Текущий контроль
8	10	25	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°. Сила мышц ног: прыжок в длину с места	Спортзал	Промежуточный контроль
9	11	08	12.30-13.10	Групповая	1	Упражнения у опоры. Основные стойки: высокая и низкая,	Спортзал	Текущий контроль

						правосторонняя и левосторонняя, дистанция		
10	11	15	12.30-13.10	Фронтальная	1	Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция	Спортзал	Промежуточный контроль
11	11	22	12.30-13.10	Групповая	1	ОФП. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	Спортзал	Текущий контроль
12	11	29	12.30-13.10	Групповая	1	Статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа). Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	Спортзал	Текущий контроль
13	12	06	12.30-13.10	Групповая	1	Захваты за ноги, руки, шею. Подвижные игры с мячом: «перехвати мяч», «футбол с набивным мячом»	Спортзал	Текущий контроль
14	12	13	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Подвижные игры с мячом: «футбол с набивным мячом», «вратарь».	Спортзал	Текущий контроль
15	12	20	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого	Спортзал	Промежуточный контроль
16	12	27	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя. Подвижная игра «наступи на ногу»	Спортзал	Промежуточный контроль
17	01	10	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	Спортзал	Текущий контроль
18	01	17	12.30-13.10	Фронтальная	1	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким	Спортзал	Текущий контроль

						подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа		
19	01	24	12.30-13.10	Групповая	1	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	Спортзал	Текущий контроль
20	01	31	12.30-13.10	Групповая	1	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	Спортзал	Текущий контроль
21	02	07	12.30-13.10	Групповая	1	Борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках	Спортзал	Текущий контроль
22	02	14	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Динамические упражнения на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром	Спортзал	Текущий контроль
23	02	21	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Специализированные игры для юных борцов: «перетягивание», «раскручивание»	Спортзал	Текущий контроль
24	02	28	12.30-13.10	Групповая	1	Специализированные игры для юных борцов: «петушинный бой», «борьба одной ногой»	Спортзал	Текущий контроль
25	03	07	12.30-13.10	Фронтальная	1	ОФП	Спортзал	Текущий контроль
26	03	14	12.30-13.10	Индивидуальная	1	Тестовый контроль	Спортзал	Оперативный контроль
27	03	21	12.30-13.10	Групповая	1	Упражнения у опоры	Спортзал	Текущий контроль
28	04	04	12.30-13.10	Групповая	1	Специализированные игры для юных борцов: «регби»	Спортзал	Текущий контроль
29	04	11	12.30-13.10		1	Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах	Спортзал	Текущий контроль
30	04	18	12.30-13.10	Групповая	1	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; захваты за ноги,	Спортзал	Текущий контроль

						руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки		
31	04	25	12.30-13.10	Групповая	1	СФП	Спортзал	Текущий контроль
32	05	16	12.30-13.10		1	СФП. Специализированные игры для юных борцов	Спортзал	Текущий контроль
33	05	23	12.30-13.10	Групповая	1	ОФП. Специализированные игры для юных борцов	Спортзал	Текущий контроль
34	05	30	12.30-13.10	Групповая	1	Эстафеты	Спортзал	Текущий контроль

1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение.

Программа реализуется на занятиях при наличии необходимых условий:

Наличие материально – технической базы

- помещение / спортивный зал /, скакалки, борцовский ковер
- мультимедийное оснащение

2. Формы аттестации

Формы предоставления результатов – подвижные игры.

Стартовый контроль, текущий, итоговый – подвижная игра, контрольные нормативы, тестирование.

3. Оценочные материалы

В основе деятельности лежит личностный подход к ребенку, побуждение интереса к занятиям спортом. Критерием эффективности деятельности обучающихся в процессе занятий является уровень усвоения знаний и умений, уровень овладения способами решения познавательных и практических задач.

Уровень физической подготовленности обучающихся 9 лет

Стартовый контроль

Таблица оценки тестов

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Варианты самостраховки.	Мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стойки, захваты, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов).		
Владение техникой самбо из всех основных квалификационных	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, не

групп (бросков, захватов, удержаний).			правильное названием приемов.
---------------------------------------	--	--	-------------------------------

Контрольные тесты / текущий контроль/

Специализированные игры для юных борцов

1. «Перетягивание».
2. «Раскручивание».
3. «Борьба одной ногой».
4. «Петушиный бой».

Методические материалы

Программа опирается на следующие принципы обучения:

- Принцип всесторонности
- Принцип постепенности
- Принцип последовательности
- Принцип наглядности
- Принцип доступности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип систематичности
- Принцип прогрессирования
- Принцип прочности знаний
- Принцип индивидуализации

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в школьных соревнованиях

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- Подготовительной
- Основной
- Заключительной

Литература

1. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещ
2. Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2011
3. Алексеев Р.В. Физическая культура. Примерная образовательная программа раздел САМБО. Москва. 2011 (для учащихся 2 – 11 классов) Часть I

4. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 2012 г.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС 2014.
6. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2013
Данная рабочая программа составлена на 34 недели (34 ч.)

САЙТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

1. Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://mon-ru.livejournal.com/>
2. Про Школу. Ру <http://www.proshkolu.ru/>
3. Учительский портал - всё для учителя! <http://www.uchportal.ru/>
4. "Всероссийский Интернет-педсовет" -
http://www.spbobrazovanie.ru/glavnye_temy/standarty_starshej_shkoly/obsujdenie_fgos
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/
6. Физкультурный паспорт - лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга "Физкультурный паспорт".
7. Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>