

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18  
МО ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
От 28 августа 2020 г

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 18  
\_\_\_\_\_ А.В.Черняк  
29.08.2020 г

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности  
Школьный спортивный клуб  
Секция «Самбо»

Тип программы: базовый  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модефицированная

Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер программы в Новигаторе

Автор-составитель  
Столяренко В.В.

Ст.Старотитаровская

## **Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1. Пояснительная записка**

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Программа дополнительного образования «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, с. обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### 1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью образовательной программы является организация учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

### 1.4. Адресат программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Количество обучающихся в группах: 20 чел.; 6 часов в неделю, 34 недели.

### 1.5. Уровень программы, объем и сроки. - стартовый.

Программа модифицированная (адаптированная), для группы начальной подготовки. Программа рассчитана на один год, 204 часа

### 1.6. Цель и задачи программы

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

#### Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях: сформировать навыки регулирования психического состояния

#### Развивающие

- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков

#### Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### 1.8. Формы обучения и режим занятий по программе: очная

## Формы организации занятий;

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

### 1.9. Особенности организации образовательного прогресса.

Уровень	Наполнение учебного процесса	Возраст учащихся, особенности состава ^	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
			1	3	204	на базе спортивного зала МБОУ СОШ № 18
базовый		9-15				

## 2. Содержание программы.

### 2.1. Наличие учебного плана Учебно тематический план

### 2.2. Содержание учебного плана Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения, Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег<sup>1</sup> с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале  
Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (сам остраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям

### Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

### Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
  - Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
  - Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
  - Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
  - Упражнения в положении на "борцовском мосту"
  - Упражнения на гимнастической стенке.
  - Упражнения с гимнастической палкой.
  - Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
  - Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
  - Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег<sup>1</sup> с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
  - Упражнения с партнером и в группе.
  - Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
  - Стойки
  - "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
  - Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
  - Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
  - Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
  - Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
  - Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале
- Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (сам остраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по

сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

*Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением. \*\* на колени:*

*Падение с приземлением на туловище.*

*Падение на спину.*

*Падение на живот.*

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через спину.*

*Упражнения для бросков прогибом*

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

*Упражнения для удержаний.*

*Для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа*

### 2.3. Планируемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты

<u>Будут знать</u>	<u>Будут уметь</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;</li><li>- Основные способы и особенности движения и передвижений человека;</li><li>- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;</li><li>- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;</li><li>- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;</li><li>- Понимать, как правильно осуществлять контроль за состоянием организма.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;</li><li>- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;</li><li>- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;</li><li>- Взаимодействовать в команде в процессе занятий самбо;</li><li>- Владеть техникой перемещений во время игры;</li><li>- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;</li><li>- Использовать различные тактические действия.</li></ul>

### Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

### Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над "исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.



К концу учебного года дети будут иметь представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;

Выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

Выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;

Выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Обучающиеся укрепят свое здоровье.

#### 2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Занятия в секции самбо проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) - стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий - определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

## **Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

### 1. Календарный учебный график.

№Ур.	Содержание материала .	Кол .час.
1	Правила техники безопасности при занятиях «борьба самбо». ООП, СФП.ТТП.	3
2.	ОФП. Стойки	3
3.	ООП. День борьбы	3
4.	ОФП .Передвижение обычными шагами	3
5.	ОФП, День борьбы	3
6.	ОФП. Передвижение приставными шагами	3
7.	ОФП. День борьбы	3
8.	ОФП. Передвижение вперед-назад	3
9.	ОФП. День борьбы	3
10.	ОФП. Передвижение влево - вправо	3
И.	ОФП. День борьбы	3
12.	ОФП. Передвижение по диагонали	3
13.	ОФП. День борьбы	3
14.	ОФП. Повороты на 90* шагом вперед	3
15.	ОФП. День борьбы	3
16.	ОФП. Повороты на 90* шагом назад	3
17.	ОФП. День борьбы	3
18.	ОФП. Повороты на 180* окрестными шагами	3
19.	ОФП. День борьбы	3
20.	ОФП. Повороты по диагонали	3
21.	ОФП. День борьбы	3
22.	ОФП. Повороты на 180* круговым шагом вперед	3
23.	ОФП. День борьбы	3
24.	ОФП. Повороты на 180* круговым шагом назад	3
25.	ОФП. День борьбы	3

26.	ОФП. Освоение приемов	3
27.	ОФП. День борьбы	3
28.	ОФП, Основной захват	3
29.	ОФП. День борьбы	3
30.	ОФП. Рукав-отворот	3
31.	ОФП. Освоение приемов	3
32.	ОФП. День борьбы	3
33.	ОФП. Выведения и* равновесия	3
34.	ОФП. День борьбы	3
35.	ОФП. Освоение приемов	3
36.	ОФП. Выведения ич равновесия	3
37.	ОФП. День борьбы	3
38.	ОФП. Выведения ич равновесия	3
39.	ОФП. Освоение приемов	3
40.	Правила техники безопасности при занятиях «борьба самбо». ОФП, СФПЛТП. *	2
41.	ОФП. Выведения ич равновесия вперед	2
42.	ОФП. День борьбы	2
43.	ОФП. Выведения ич равновесия назад	2
44.	ОФП. День борьбы	2
45.	ОФП. Выведения ич равновесия вправо	2
46.	ОФП. День борьбы	2
47.	ОФП. Выведения ич равновесия влево вперед - вправо	2
48.	ОФП. День борьбы	2
49.	ОФП. Выведения ич равновесия вперед - влево	2

50.	ОФП. День борьбы	3
51.	ОФП. Выведения ич равновесия назад- вправо	2
52.	ОФП. День борьбы	3
53.	ОФП. Выведения из равновесия назад - влево	2
54.	ОФП. День борьбы	3
55.	ОФП. Выведения из равновесия	2
56.	ОФП. ДенО борьбы	3
57.	ОФП. Выведения из равновесия	2
58.	ОФП. День борьбы	3
59.	ОФП. Падения набок	2
60.	ОФП. День борьбы	3
61.	ОФП, Паления набок	2
62.	ОФП. День борьбы	3
63.	ОФП. Падения на спине	2
64.	ОФП. День борьбы	3
65.	ОФП. Падения на спине Кувырком	2
66.	ОФП. День борьбы	3
67.	ОФП. Падения на живот	2
68.	ОФП. День борьбы	2
69.	ОФП. Падения на живот Кувырком	2
70.	ОФП. День борьбы	3
71.	ОФП. Бросок через бедро	2
72.	ОФП. День борьбы	3
73.	ОФП. Бросок ч<греэ спину	2
74.	ОФП. День борьбы	3

75.	ОФП. Удержание верхом	2
76.	ОФП. День борьбы	3
	Всего	204

### 6. Список литературы

Для педагога:

- О, Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. - М.,2006
1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
  2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.,1980
  3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. - М.,2009
  4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М.,1990
  5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
  6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультур спорт,2010 г.

Для обучающихся:

7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. М.,2012.

Лукияненко В.П. Физическая культура: основы знаний,- М.,2005

9. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
10. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт-1998.

И.Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.Борьба самбе  
Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

12. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-<испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 13.Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.Роль тренера воспитании спортсмена [Электронный ресурс] -1ГК1  
[237#.УЛзОуР4аВ](#)

Н.Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. '