

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Ильинская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:	Согласовано:	Рассмотрено:
ВРИО директора МАОУ Ильинская СОШ	Зам. директора по УВР	на заседании ШМО
_____ Южакова Е.А.	_____ Шаламова Ю.Н.	протокол № 1
«03» сентября 2024 г.	« 03 » сентября 2024 г.	« 28» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Борьба самбо»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Возраст учащихся:** 7-11 лет

**Срок реализации:** 1 год (102 часов)

**Составитель:** Ворсин Д.А.,

педагог дополнительного

образования

с. Ильинское, 2024 г.

## Содержание программы

### **1. Комплекс основных характеристик**

1.1. Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Содержание общеразвивающей программы

1.4 Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

2.1 Условия реализации программы

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

### **3. Список литературы**

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Борьба самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы – базовый.

Настоящее время – это время активного использования детьми компьютерных технологий, различных гаджетов, сети Интернет и т.п., которое способствует их интеллектуальному развитию. С другой стороны, как показывает практика, время, затраченное на этот процесс, слабо контролируется (или не контролируется) со стороны взрослых. Это в свою очередь приводит к снижению двигательной активности обучающихся.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Таким образом, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры и спорта.

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. Занятия самбо тренируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско - французской, вольно - американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направлена на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приёмами 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.

Особенностью программы является сочетание комплексов упражнений общей физической подготовки, учебно-тренировочных занятий специальной физической подготовки (освоение основ единоборства) и подвижных, спортивных игр.

Видами занятий являются:

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Теоретическая подготовка дает занимающимся представление о здоровье человека, его взаимосвязи с образом жизни человека, о способах развития физических качеств и навыков, методах совершенствования психических, морально-волевых и нравственных качеств, кроме того, обучающиеся знакомятся с историей развития самбо, требованиями техники безопасности и правилами поведения в различных ситуациях.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Борьба самбо» предназначена для обучающихся 1 - 4 класс. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной

площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Борьба самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

#### **Адресат программы**

Программа «Борьба самбо» рассчитана на освоение учащимися 7- 11 лет.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Борьба самбо» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов в год - 102 часов: 3 часа в неделю.

#### **Форма обучения**

Обучение проходит в форме групповых учебно-тренировочных занятий, включающих теоретическую подготовку, общую физическую, специальную и игровую.

**Виды занятий:** беседа, мастер-класс, групповая тренировка, соревнования, эстафеты, игровая тренировка, ОФП, СФП.

#### **Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий**

Длительность занятия – 45 минут, максимальная наполняемость группы – 20 человек.

**Формы подведения результатов** – текущий контроль, выполнение нормативов и контрольных упражнений на промежуточной и итоговой аттестации, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения, на муниципальном, региональном уровне).

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств обучающихся посредством общей физической подготовки и овладения основами единоборства «самбо».

#### **Задачи:**

1. Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.
1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита

двигательной активности.

### 1.3 Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	Текущий (беседа)
<b>1.</b>	<b>ОФП</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	
1.1	Строевые упражнения	3		3	Текущий
1.2	Спорт – составная часть физической культуры.	3	3		Текущий
1.3	Бег, ходьба, прыжки	3		3	Текущий
1.4	ОРУ без предметов	3		3	Текущий
1.5	Акробатические упр. (кувырки)	3		3	Текущий
1.6	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	3		3	Текущий
1.7	Упражнения с предметами	3	1	2	Текущий
1.8	Упражнения на координацию	3		3	Текущий
1.9	Упражнения на силу	3		3	Текущий
1.10	Упражнения в паре с партнёром	3		3	Текущий
1.11	Легкоатлетические упражнения	3		3	Текущий
1.12	Прыжковые упражнения	3		3	Текущий
1.13	Переползания	3		3	Текущий
1.14	Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	3		3	Текущий
1.15	Упражнения на гибкость	3		3	Текущий
1.16	Контрольный урок по ОФП	3		3	Сдача контрольных нормативов
<b>2.</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	
2.1	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.	3	3	-	Опрос по теме
2.2	Страховка и самоконтроль при падениях	3	1	2	Опрос по теме
2.3	Падение	3	1	2	Текущий
2.4	Падение	3		3	Зачет
2.5	Упражнения на мосту	3	1	2	Текущий
2.6	Упражнения на мосту	3		3	Текущий
2.7	Имитационные упражнения (перекаты)	3		3	Текущий
2.8	Имитационные упражнения (броски)	3		3	Текущий
2.9	Парные упражнения	3	1	2	Текущий
2.10	Парные упражнения	3		3	Зачет
<b>3.</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	

3.1	Игры с сопротивлением	3		3	Текущий
3.2	Игры на развитие резкости	3		3	Текущий
3.3	Эстафеты	3		2	Текущий
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
4.1	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	3	2	1	Опрос по теме
4.2	Основные положения борцов (стойки)	3		3	Текущий
4.3	Захваты	3		3	Текущий
4.4	Дистанции	3		3	Текущий
4.5	Перемещения по ковру	3		3	Текущий
5.	<b>Контрольная диагностика</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
5.1	Тестирование по теории, практике	3	1	2	Итоговая аттестация
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>15,5</b>	<b>86,5</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

**Введение в программу. Начальная диагностика. Правила техники безопасности.**

**Теория:** Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

**Практика:** выявить физические качества обучающихся.

#### **1.ОФП.**

##### **1.1. Строевые упражнения**

**Практика:**

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

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

*Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «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). Размыкание в колоннах по направляющим.

Рапорт дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

## **1.2. Спорт – составная часть физической культуры**

**Теория:** краткое определение и понятия спорта. Основу спорта составляет соревновательная деятельность (система состязаний, соперничества). Условное понимание спорта в «узком» и «широком» смысле слова.

## **1.3. Бег, ходьба, прыжки**

**Практика:** Разминка. *Ходьба.* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. *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. 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 вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

## **1.4. ОРУ без предметов.**

**Практика:** Разминка. 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.

## **1.5. Акробатические упражнения.**

**Практика:** Разминка. 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.

### **1.6. Акробатические упражнения (стойка на лопатках, колесо, мост)**

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения «Мост» - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног. Стойка на лопатках «берёзка». Упражнения на развитие ловкости «Колесо» переворот в сторону.

### **1.7. Упражнения с предметами.**

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

**Практика:** Разминка. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

### **1.8. Упражнения на координацию**

**Практика:** Разминка. Упражнения на развитие координации. Ходьба по размеченной прямой линии. Бег спиной к направлению движения. Маховые движения одной ногой вперед, назад и в стороны, стоя на одной ноге без опоры. Круговые движения головой с открытыми и закрытыми глазами.

### **1.9. Упражнения на силу**

**Практика:** Разминка. Упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением.

### **1.10. Упражнения в паре с партнёром**

**Практика:** Разминка. Приседания спиной друг к другу. Поднятие ног с отталкиванием. Вертикальные скручивания. Гиперэкстензия с партнером. Отжимания «Дай пять!».

### **1.11. Легкоатлетические упражнения**

**Практика:** Разминка. Семенящий бег (ноги на носках, как пружинку вдавливаешь, тело расслабленно). Бег захлестом голени назад. Бег с высоким подниманием бедра. Приставными шагами левым, правым боком. Прыжок в шаг. Выпрыгивания вверх на левой, правой ноге. «Колесо» бег захлестом голени и

одновременно выпрямлением ноги вперед. Бег ноги вперед.

### **1.12. Прыжковые упражнения**

**Практика:** Разминка. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги. Подскоки на обеих ногах. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами. «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперед то левую, то правую ногу (ногу ставить ступней вперед). То же, ногу в сторону (ставя ступню на внутреннее ребро). Руки на пояс. «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д

### **1.13. Переползания.**

**Практика:** Разминка. Упражнения 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.

### **1.14. Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)**

**Практика:** Разминка. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.

### **1.15. Упражнения на гибкость**

**Практика:** Упражнение на развитие гибкости. Спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Поза «кошки», «щенка». Растяжка мышц спины. Наклон в сторону. Выпад в сторону. Растяжка подколенных сухожилий сидя, подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой. Поперечная растяжка сидя. Скручивание сидя. Растяжка «Бабочка».

### **1.16. Контрольный урок по ОФП**

**Контроль:** Зачет, сдача нормативов по ОФП.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.**

**Теория:** Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

## **2.2. Страховка и самоконтроль при падениях**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром на спину, на бок.

## **2.3. Падение.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки, падения индивидуально и с партнёром.

**Практика:** Разминка. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

## **2.4. Падение.**

**Практика:** Разминка. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

## **2.5. Упражнения на мосту.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки, падения индивидуально и с партнёром.

**Практика:** Разминка. Упражнения на мосту, перевороты на мосту, вставание с моста, в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

## **2.6. Упражнения на мосту.**

**Практика:** Разминка. Упражнения на вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в

положении на мосту вперед – назад с поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

### **2.7. Имитационные упражнения (перекаты)**

**Практика:** Упражнения с манекеном поднимание (Имитация). Переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе. Повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине. Перекаты в сторону в захвате туловища с рукой.

### **2.8. Имитационные упражнения (броски)**

**Практика:** Разминка. Упражнения с манекеном броски (Имитация). Упражнения бросков назад через голову, в сторону, через спину.

### **2.9. Парные упражнения.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером.

**Практика:** Работа с партнером; Кувырки вперед и назад; Перевороты назад; Приседания; Вращения; Прыжки; Наклон; Ходьба и бег с партнером.

### **2.10. Парные упражнения.**

**Практика:** Работа с партнером; Кувырки вперед и назад; Перевороты назад; Приседания; Вращения; Прыжки; Наклон; Ходьба и бег с партнером.

## **3. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр.

### **3.1. Игры с сопротивлением.**

**Практика:** Проведение подвижной игры. Игры с сопротивлением; «Бой петухов» «Оторви от земли», борьба ногами лежа.

### **3.2. Игры на развитие резкости.**

**Практика:** Проведение подвижной игры. «Всадники». Прижать стопу соперника.

### **3.3. Эстафеты.**

**Практика:** Проведение подвижной игры. Эстафета с переворотами. «Кузнечики»

## **4. Техничко-тактическая подготовка.**

### **4.1. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой.**

**Понятие о травмах и их причинах.**

**Теория:** Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой.

**Теория:** Понятие о травмах и их причинах.

**Практика:** Повторение основных правил с использованием применения первой помощи при травмах.

#### **4.2. Основные положения борцов (стойки)**

**Практика:** Повторение упражнений, основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

#### **3.2. Захваты**

**Практика:** Повторение упражнений захваты рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

#### **3.3. Дистанции**

**Практика:** Повторение упражнений дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

#### **3.4. Перемещения по коврику**

**Практика:** Повторение упражнений передвижение по коврику 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.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

### **5. Контрольная диагностика.**

#### **5.1. Тестирование по теории, практике**

**Теория:** простые элементы борьбы самбо, технику безопасности, приёмы страховки.

**Практика:** выполнять контрольные нормативы по ОФП, показать простые элементы борьбы самбо.

## 1.4 Планируемые результаты

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,
- в накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

### **Личностные:**

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;

### **Предметные результаты отражают:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями вида единоборства «самбо».

**К метапредметным результатам относятся:**

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

- стремление использовать основы технических действий, приёмы и физические упражнения вида единоборства «самбо» в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

## **2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Условия реализации программы**

Помещение, соответствующее требованиям:

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);

#### **Материально-техническое обеспечение.**

- ✓ гимнастические стенки
- ✓ маты
- ✓ резиновые и набивные мячи
- ✓ скакалки
- ✓ канат
- ✓ гантели
- ✓ утяжелители
- ✓ тренажеры

#### **Информационное обеспечение**

Видеоролики по выполнению упражнений, техники. Плакаты, интернет ресурсы.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, организующий образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Борьба самбо» имеет среднее-профессиональное образование, прошёл курсы профессиональной переподготовки «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта».

#### **Методические материалы.**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Борьба самбо» основано на следующих принципах:

-гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех



компонентов программы);

-единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

-психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);

-наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натуры);

-дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);

-доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

-наглядный (демонстрация схем, картограмм);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**:

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха);

-поощрения.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические

технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Формы проведения занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации учебного процесса</b>	<b>Дидактический материал и техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
2.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
4.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
5.	Спортивные и подвижные игры	Практическое занятие	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Зал, спортивный инвентарь	Выполнение игровых заданий
6.	Соревнования	Соревнование	Соревновательный	Специальное спортивное оборудование	Соревнование
7.	Контрольная диагностика	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Итоговая аттестация

## 2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Согласно федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» настоящая программа предполагает текущий контроль, который осуществляется методом наблюдения педагогом в ходе проведения занятий, бесед с учащимися, а также анализом их подготовленности к различным соревнованиям (в том числе готовности к сдаче норм ГТО, участия в соревнованиях по самбо).

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме зачетного занятия со сдачей нормативов и демонстрации техники выполнения упражнений, специальных движений и приемов. Результативность обучения определяется качеством выполнения заданий итоговой аттестации, а также личным отношением учащихся к занятиям.

### 3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### **Педагогу:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. - 2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

#### **Для учащихся и родителей:**

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016

4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26

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

6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.