

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №23

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от 28.08.2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №23

О.В. Михайлова

Приказ № 268/1 от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Самбо для начинающих»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:  
Гриньков Герман Владимирович,  
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2020

## Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.3.1	Учебно-тематический план	6
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	7
1.3.3	Планируемые результаты	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1	Календарный учебный график	9
2.2	Условия реализации программы	12
2.3	Формы аттестации	12
2.4	Методическое обеспечение	13
2.5	Список литературы	15
	Приложение 1	17

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо для начинающих» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (МинПросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

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** состоит в том, что 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. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Участники программы:** обучающиеся 7 – 8 лет.

**Срок реализации программы:** 8 месяцев.

**Объем освоения программы:** занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 64 часа в год.

**Периодичность и продолжительность:** занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 1 академический час.

**Наполняемость групп:** 10-12 человек.

Набор детей производится без специального отбора на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся. По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения. Место занятий – гимнастический спортивный зал МАОУ СОШ №23.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный.

Занятия начинаются с 16 сентября. Программу реализует учитель физической культуры. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо для начинающих» реализуется в течение всего учебного года, исключая каникулярное время.

## 1.2 Цель, задачи программы

**Цель:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

### **Задачи:**

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

#### *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.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	1 год			Формы контроля
		Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1	6	7	
3	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1	-	1	
4	Самостраховка и страховка соперника	1	3	4	
5	Борьба лежа	1	9	10	
6	Борьба стоя	1	15	16	
7	Болевые приемы	1	8	9	
8	Приемы самозащиты	-	7	7	
9	Спортивно-развивающие игры	-	8	8	
10	Итоговое занятие	-	1	1	
	Всего:	5	59	64	

## 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

### 1. Вводное занятие

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

1. Выдающиеся спортсмены России.
2. Успехи российских борцов на международной арене.
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

### Тема 2: Простейшие акробатические элементы

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

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

### Тема 3: Техника самостраховки

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

### Тема 4: Техника борьбы в стойке

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### Тема 5: Техника борьбы лёжа

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

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

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Зачётные упражнения.**

### Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### Тема 8: Итоговое занятие

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

### 1.3.3. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо для начинающих» обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Месяц	Фактическая дата	№п/п	Содержание занятия	Примечания	Кол-во часов
Сентябрь		1	ТБ при занятиях самбо	Теория	1
		2	Страховка и самостраховка	Теория	1
		3	Страховка и самостраховка	Практика	1
		4	Страховка и самостраховка	Практика	1
Октябрь		5	Страховка и самостраховка	Практика	1
		6	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	Теория	1
		7	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		8	Борьба лежа	Теория	1
		9	Борьба лежа	Практика	1
		10	Приемы самозащиты	Практика	1
		11	Приемы самозащиты	Практика	1
		12	Борьба стоя	Теория	1
Ноябрь		13	Болевые приемы	Теория	1
		14	Борьба лежа	Практика	1
		15	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		16	Борьба стоя	Практика	1
		17	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Теория	1
		18	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Теория	1
		19	Болевые приемы	Теория	1
		20	Спортивно-развивающие игры	Теория	1
Декабрь		21	Борьба стоя	Практика	1
		22	Борьба лежа	Практика	1
		23	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		24	Борьба стоя	Практика	1
		25	Борьба лежа	Практика	1
		26	Борьба стоя	Практика	1

		27	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		28	Приемы самозащиты	Практика	1
Январь		29	Борьба стоя	Практика	1
		30	Борьба лежа	Практика	1
		31	Приемы самозащиты	Теория	1
		32	Борьба стоя	Практика	1
		33	Борьба лежа	Практика	1
		34	Борьба стоя	Практика	1
	Февраль		35	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика
		36	Борьба стоя	Практика	1
		37	Болевые приемы	Теория	1
		38	Борьба стоя	Практика	1
		39	Борьба лежа	Практика	1
		40	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		41	Борьба стоя	Практика	1
		42	Борьба лежа	Практика	1
Март		43	Борьба стоя	Практика	1
		44	Борьба лежа	Практика	1
		45	Борьба стоя	Практика	1
		46	Болевые приемы	Теория	1
		47	Борьба стоя	Практика	1
		48	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		49	Болевые приемы	Практика	1
		50	Болевые приемы	Практика	1
Апрель		51	Борьба стоя	Практика	1
		52	Болевые приемы	Практика	1
		53	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		54	Борьба стоя	Практика	1
		55	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		56	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
М а й		57	Приемы самозащиты	Практика	1

		58	Болевые приемы	Практика	1
		59	Приемы самозащиты	Практика	1
		60	Болевые приемы	Практика	1
		61	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		62	Приемы самозащиты	Практика	1
		63	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		64	Итоговое занятие	Практика	1
		Итого		64 часа	

## 2.2. Условия реализации программа

### Материально-техническое обеспечение:

- гимнастические стенки – 9 шт.;
- гимнастические палки – 8 шт.;
- борцовский ковер – 2 шт.;
- набивные мячи – 13 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- канат – 2 шт.

**Кадровое обеспечение:** Гриньков Герман Владимирович, высшее образование, учитель физической культуры, педагог с соответствующим профилю объединения опытом работы, педагогический стаж – 2 года, контактный телефон 8(343) 334 33 38.

## 2.3. Формы аттестации

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Самбо для начинающих» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля (Приложение 1):

- *начальная диагностика* (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *аттестация* (май) – в форме зачетного занятия, соревнования.

## 2.4. Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекция, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности	
2	Общая физическая подготовка	Лекция, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с обучающимися

6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос обучающихся, практические упражнения
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за обучающимися Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях

## 2.5. Список литературы

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986г.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998г.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985г.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2002г.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996г.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009г.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов [dissercat](http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI)<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>.
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. 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.
16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013г.
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. Ростов: Феникс, 2014г.
20. 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

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



## Приложение 1 Способ проверки результатов по дополнительной общеобразовательной программе «Самбо для начинающих»

Параметры	Учебный период	Критерии	Степень выраженности показателей оцениваемого качества	Методики
<b>Обучающие</b> Теоретические знания по физике, кругозор.	Сентябрь Январь Май	Знания алгоритма решения задач, планов решения задач, планов конструирования задач, проведение опыта, интересных фактов из области физики.	<b>Низкий уровень</b> – обучающийся владеет менее 1\2 объема знаний, предусмотренных программой. <b>Средний уровень</b> обучающийся владеет 1\2 объема знаний, предусмотренных программой. <b>Высокий уровень</b> обучающийся владеет всем объемом знаний, предусмотренных программой.	Наблюдение, опрос
Работа с текстом. Практические умения и навыки в проведении лабораторных работ	Сентябрь Январь Май	Умение работать с текстом, находить скрытую информацию в условии, трансформировать полученную информацию из одного вида в другой. Умение находить общее в подходах к решению разного рода задач. Умение подбирать продуктивные и эффективные методы и приёмы в решении задач.	<b>Низкий уровень</b> – педагог оказывает большую помощь, грубые ошибки в самостоятельном решении. <b>Средний уровень</b> – учащийся выполняет задание с помощью педагога, небольшие ошибки в самостоятельном решении. <b>Высокий уровень</b> – учащийся самостоятельно выполняет задание. Полностью соответствует программным требованиям.	Контрольное задание Олимпиада Блицтурниры. Игра – конкурс Физические викторины КВН.
<b>Развивающие</b> 1. Интерес	Сентябрь Январь Май	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.	<b>Низкий уровень</b> – продиктован учащемуся извне. <b>Средний уровень</b> – периодически поддерживается самим учащимся. <b>Высокий уровень</b> – постоянно подтверждается учащимся самостоятельно.	Наблюдение
2. Интеллектуальные и творческие способности	Сентябрь Январь Май	Процесс создания и решения поставленных задач.	<b>Низкий уровень</b> – без педагога не способен привести в процесс новое, создать, самостоятельный продукт. Косность мышления. <b>Средний уровень</b> – с помощью педагога находит новые пути решения поставленных задач. <b>Высокий уровень</b> – самостоятельно, неординарно решает задачи, способен сам найти свой путь решения.	Контрольное задание

<p><b>Воспитательные</b> Организация учебной деятельности</p>	<p>Сентябрь Январь Май</p>	<p>Воля, настойчивость, ответственность за выполнение заданий.</p>	<p><b>Низкий уровень</b> – слабо развиты волевые черты характера, испытывает трудности в организации учебной деятельности. <b>Средний уровень</b>– иногда затрудняется в завершении начатого дела. <b>Высокий уровень</b> – волевой, настойчивый, ответственный, способен организовать и завершить процесс работы на занятии.</p>	<p>Наблюдение</p>
---	------------------------------------	--	---	-------------------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575982

Владелец Михайлова Ольга Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022