

Российская Федерация
Краснодарский край
Муниципальное образование город Армавир
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №7 имени Г.К. Жукова

Утверждено
решением педсовета
протокол № 1
от 31.08.2022 г
Председатель педсовета
Шаламов Р.Ю.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИИ «Самбо»**

Уровень базовый

Количество часов всего: 204

Количество часов в неделю: 9

Класс: 5-7 классы

Срок реализации программы: 1 год

Сивоплясов Максим Борисович,
педагог дополнительного образования

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом МОН РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях РФ, протокол № 12 от 26.04.2016 г.):

Армавир, 2022 г

1. Пояснительная записка

России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Отличительными особенностями программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

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

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

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Целевая аудитория. Реализация программы дополнительного образования «самбо» (далее – Программа «Самбо»)) предполагает контингент обучающихся 5-9 классов на базовом уровне

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Программа «Самбо» предусматривает *прохождение материала* в течение 1 года (41 час) при одном часе в неделю.

Программа «Самбо» предусматривает следующие *формы организации* учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:
- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии);

- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств; обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо; специальную базовую терминологию самбо; основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; показывать и объяснять технику страховки и самостраховки; взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: организованности и дисциплинированности; самообладания и самоконтроля;

этического поведения спортсмена – самбиста; ведения здорового и безопасного образа жизни.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья; готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке; - готовность к самоанализу действий и проецированию результативности; - самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются в секции «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

Формы контроля:

Основной показатель реализации программы «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.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях.

2. Учебно-тематический план:

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Всего, часов	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)
			аудиторные	внеаудиторные	
	Гимнастика с элементами акробатики	30			<i>В ходе освоения курса дополнительного образования обучающийся должен:</i> 1. Анализировать и контролировать результат обучения. 2. Иметь установку на здоровый образ жизни 3. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия. 4. Планировать свои действия в коллективной игре. 5. Учитывать установленные правила техники безопасности. 6. Оценивать правильность выполнения своих действий и действий других обучающихся. 7. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. 8. Излагать правила и условия игры. 9. Описывать технику приемов страховки и само страховки.
1.	Кувырок вперед и назад. «Мост» из положения лежа на спине.	6			
2.	Колесо, рандат, ходьба на руках.	6			
3.	Кувырок вперед через правое и левое плечо	6			
4.	Кувырок назад через правое и левое плечо	6			
5.	Кувырок через препятствие в длину	6			
	Техника страховки и само страховки. Подвижные игры.	72			
6	Падение вперед и назад.	6			
7	Падение вперед, назад и на бок	6			
8	Падение вперед, назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	6			
9	Падение вперед и назад из положения стоя.	6			
10	Падение вперед, назад и на бок из положения стоя.	6			
11	Подвижные игры с элементами страховки и само страховки.	6			
12	Элементами страховки и само страховки на скорость.	6			
13	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра	6			
14	Перекат через плечо.	6			

15	Кувырок вперед через партнера.	6			10. Освоить двигательные действия в работе с партнером. 11.Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации.
16	Подвижные игры.	6			
17	Подвижные игры.	6			
	Техника борьбы в стойке	24			
18	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	6			
19	Выведение из равновесия.	6			
20	Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	6			
21	Задняя подножка с захватом ноги снаружи.	6			
	Техника борьбы в партере	24			
22	Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.	6			
23	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	6			
24	Рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку	6			
25	Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	6			
	Защита от захватов и обхватов	24			
26	Простейшие способы защиты от захватов.	6			
27	Простейшие способы защиты от обхватов.	6			
28	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	6			
29	Расслабляющие удары в болевые точки.	6			
	Спортивные игры. Эстафеты	30			
30	Игра в футбол.	6			
31	Игра в баскетбол.	6			
32	Игра в пионербол.	6			
33	Эстафеты с мячами.	6			
34	Эстафеты с элементами акробатики	6			
Итого: 204 часа					

3. Содержание

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль. Физическая культура и спорт в России. Основы техники и тактики Самбо. Система упражнений Самбо. Краткие сведения о физиологических основах тренировки в самбо.

2. Практические занятия (174 часа)

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (72 часов)

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. 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, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание колоннах по направляющим.

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

2.2. Техника борьбы в стойке (34 часов)

Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени.

2.3. Техническо-тактическая подготовка (48 часов)

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях).

Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

2.4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки (24 час)

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических

качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

3. Контрольные нормативы (30 часа).

Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка (ОФП): 6-ти минутный бег, бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Специальная физическая подготовка (СФП): подтягивание из виса на руках, бросок набивного мяча, наклон вперед.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

4. Материально-технического обеспечения

1. Физкультурно-оздоровительный комплекс школы.
2. Спортивная площадка.
3. Ковер для занятий самбо, гимнастические маты.

5. Список литературы

Литература для педагога

1. Закон Об образовании в Российской Федерации [Текст]: от 29 дек. 2012 г. - № 273-ФЗ // Вестник Образования России.- 2013г. - № 3-4. – С. 10- 159.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Примерная программы по предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/16 от 20.09.2016 года «О проекте примерной рабочей программы по предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования).
4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом МОН РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях РФ, протокол № 12 от 26.04.2016 г.)
5. Методические рекомендации по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях РФ МОН РФ 2017 г.
6. Методические рекомендации Минспорта России от 31.03.2017 г. «По организации и выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО.
7. http://sportobr.ru/?page_id=170

Интернет источники для обучающихся:

<http://www.sambo.ru>

<http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

<https://xn----7sbbeg3aunt0a.xn--p1ai/>

<https://gtonorm.ru/sambo-samozashhita-bez-oruzhiya.html>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183994

Владелец Шаламов Роман Юрьевич

Действителен с 23.08.2022 по 23.08.2023