

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
г. Людиново Калужской области

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
«Средняя школа №4»

Т.А. Макаренко
30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо в школу»

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор программы:
Сухоцкий Дмитрий Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

г. Людиново
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год для детей 7-11 лет, стартового уровня освоения.

О предмете и его роли в обществе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на 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. Имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в редакции от 15 мая 2023 г.).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства Просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ- 3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

7. Устав МКОУ «Средняя школа №4».

8. Положение об организации дополнительного образования обучающихся в МКОУ «Средняя школа №4».

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой

и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Новизна программы состоит в том, что программа представляет собой комплекс из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе программы на занятиях разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, турецкой, вольной, классической борьбы).

Отличительная особенность программы состоит в том, что в большей степени она направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются лично-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Программа модифицированная. составлена в рамках реализации Федерального проекта РФ «Самбо в школу» на основе программы "Самбо - в школу. 1-11 классы. Программа дополнительного образования" (авторы Ломакина Е. В., Табаков С. Е.)

Особенности возрастной группы.

Программа ориентирована на учащихся в возрасте 7 - 11 лет, проявляющих заинтересованность к спортивным единоборствам .

Уровень освоения программы – стартовый.

Объем программы – 68 часов в год.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов. В программе используются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания. В группы для обучения принимаются все желающие. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и физических способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение борьбе самбо.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у учащихся
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость.
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Учебный план.

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	В процессе занятий	16	16	
3	Техника самостраховки	В процессе занятий	16	16	
4	Техника борьбы в стойке	В процессе занятий	16	16	
5	Техника борьбы лёжа	В процессе занятий	16	16	
	Итоговое занятие. Подведение итогов	1	1	2	
Итого		2	66	68	

1.4. Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Форма одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

- Выдающиеся спортсмены России
- Успехи российских борцов на международной арене
- Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
- 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.

1.5 . Планируемые результаты

Предметные результаты

В результате обучения, учащиеся будут знать/понимать:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо .

Учащийся научится:

- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять базовую технику акробатических упражнений;
- проводить спарринговые схватки по самбо ;
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные результаты

- сформировать устойчивую потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитать морально-волевые и нравственные качества;
- сформировать активную жизненную позицию.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществлять контроль своих действий;
- анализировать и оценивать результаты собственной и командной тренировки,
- решать тактические задачи, используя известные технические действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- осознавать и анализировать значимость выполняемых действий;
- понимать важность систематичного тренировочного процесса;
- проводить анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки;
- совершенствовать выносливость, силу, ловкость, координацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещения: спортивный зал.

Инвентарь: борцовские маты, набивные мячи, канат, скакалки.

2.3. Формы аттестации

Формы контроля/аттестации

Виды контроля: предварительный (входной), текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **предварительного (входного) контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся.

Текущий контроль фиксируется в «Журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития физического потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения учащимися дополнительных образовательных программ являются: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (по полугодиям: в декабре и в мае) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной образовательной программе».

Итоговый контроль проводится для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их спортивных достижений.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеобразовательной программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся; - критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся; - учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл; - посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет спортивных достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла. Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 5 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 6 до 10 баллов. Диапазон высокого уровня – от 11 до 15 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной образовательной программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы обучающихся/учащихся указываются: - количество учащихся, посещающих занятия; - используемые формы контроля; - сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной образовательной программ.

2.5. Методическое обеспечение

Основные формы и методы программы

Образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Они строятся на основе обучающей методики, разработанной педагогом и направленной на развитие физических способностей учащихся.

В основу реализации методики положены индивидуальный подход, уважение к личности воспитанника, вера в его способности и возможности. Образовательно воспитательный процесс ориентирован на выявление физических способностей и совершенствование положительных личностных качеств.

Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения.

В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

групповая.

Методическое обеспечение *Учебная деятельность*

Цель **учебных занятий** сводится к усвоению нового материала. На **учебно-тренировочных занятиях** идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной

учебнотренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

2.6. Рабочая программа (приложение 1)

2.6.1. Программа воспитания

Воспитательная работа в рамках программы «Самбо в школу» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; развитие спортивного духа, развитие доброжелательности и уважения в отношениях с товарищами, толерантности, воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы. В работе с детьми используются приемы и средства, исключая психическое и физическое давление, принуждение, моделируются различные воспитывающие ситуации. Большое значение имеют тренировки и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Организация тренировок позволяет формировать сознательность, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Ломакина Е. В., Табаков С. Е. Самбо - в школу. 1-11 классы. Программа дополнительного образования.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научнотеоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
3. 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.

4. 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.
6. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013 19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

**Календарно - тематическое планирование
программы «Самбо в школу» возраст 7-11 лет.**

педагог дополнительного образования Сухоцкий Дмитрий Геннадьевич группа **1 года обучения**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.		2	1	групповая	1	
2	2	ОРУ. Подвижные игры.		2			2	групповая
3	3	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.		2			2	групповая
4	4	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП.		2			2	групповая
5	5	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.		2			2	групповая
6	6	Кувырki. Самостраховка (падение назад). ОФП.		2			2	групповая
7	7	Сдача нормативов.		2			2	групповая
8	8	Переkаты, кувырki. Самостраховка (падение вперёд).		2			2	групповая
9	9	ОФП.		2			2	групповая
10	10	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.		2			2	групповая
11	11	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.		2			2	

12	12	Кувьрки, перекаты. Захваты.		2			2	
13	13	Выведение из равновесия.		2			2	
14	14	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		2			2	
15	15	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, на руках.		2			2	
16	16	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		2			2	
17	17	Борьба лёжа (удержание с боку).		2			2	
18	18	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		2			2	
19	19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.		2			2	
20	20	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.		2			2	
21	21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.		2			2	
22	22	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.		2			2	
23	23	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.		2			2	
24	24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.		2			2	
25	25	Упр.на выносливость.		2			2	

		Самостраховка. Эстафеты.						
26	26	Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		2			2	
27	27	ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.		2			2	
28	28	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.		2			2	
29	29	Теория. Передняя подсечка. ОФП.		2			2	
30	30	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.		2			2	
31	31	Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.		2			2	
32	32	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.		2			2	
33	33	Кувьрки падения. Передняя подсечка. Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.		2			2	
34	34	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. Итоговая аттестация.		2	1		1	
ИТОГО:				68	2		66	

