

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа и детский сад МИР»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 01 от «23» 08 2023 г.



Утверждаю:
Директор ОАНО
«Школа и детский сад МИР»
Л.В. Силина
Приказ № 01 от «30» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

(спортивное направление)

«Самбо»

5-11 класс

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Шнель Вячеслав Владимирович,
педагог по дополнительному образованию.

Доброград
2023 год

Пояснительная записка

Данная общеразвивающая образовательная программа «по САМБО», основана по методике одного из основоположников борьбы самбо, заслуженного мастера спорта СССР и заслуженного тренера СССР Анатолия Аркадьевича Харлампиева.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. Борьба - "есть упражнение, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивные, так и боевые разделы.

Особенностью данной программы является использование спортивных упражнений и борцовской техники для физического развития ребенка. Для создания коммуникативной обстановки на занятиях немаловажную роль играет поддержка высокой активности каждого ребенка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

В соответствии с учебным планом АНОО «Лицей «Ласточкино гнездо»» внеурочной деятельности «Химия вокруг нас» изучается в 1-4 классах. Общий объем учебного времени составляет 33 часа в 1 классе и 34 часа во 2-4 классах. На занятия отводится 1 час в неделю.

Работа по программе проводится в рамках общеинтеллектуального развития и воспитания школьников.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность программы заключается в том, что она даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности ребёнка. Она способствует сохранению и развитию физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе. Программа так же способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых

структурах.

Образовательные задачи

1. Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и самостраховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.
3. Обучить навыкам и мастерству в данном виде борьбы.

Воспитательные задачи

1. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка через его увлечение к виду борьбы.
2. Укрепление психических и волевых качеств детей через занятия борьбой.
3. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
4. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни через занятия спортом.
5. Социальная адаптация детей, решение проблем «трудных детей».

Развивающие задачи

1. Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и борьбе самбо.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями. Реализация программы осуществляется через решение следующих целей:

- Наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, позволяет освоить технику безопасных падений;

- Обучение физическим упражнениям из Самбо;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартам общего образования программы средней школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к ЗОЖ. Самбо, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе ВС РФ, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Занятия Самбо рекомендуется проводить на протяжении всего учебного года.

Данная программа дает возможность обучающемуся в обычной общеобразовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

Учебный план 1-ый год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общие	Теория	Практика
1.	Правила техника безопасности. Личная гигиена, форма одежды.	2	2	
2.	Подвижные игры.	8	1	7
3.	Изучение само страховки.	4	1	3
4.	Техника борьбы в стойке.	10	1	9
5.	Техника борьбы в партере.	10	1	9
6.	Передвижение по коврику.	2		2
7.	Броски ногами.	10		10
8.	Броски руками.	10		10
9.	Броски корпусом.	10		10

10.	Тестирование.	2		2
	Всего за год	68	6	62

Содержание учебного курса 5-11 класс (68 ч)

1. Введение (2 часа)

Техника безопасности на занятиях по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена, правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальных ситуациях.

2. Передвижения по ковру (2 часа)

Общефизические упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость) и культуры тела. Выполнение подводящих упражнений для выполнения кувырков вперед и назад, анализ и синтез кувырков.

3. Элементы самостраховки (3 часа практика, 1 час теория)

Теория: ТБ при выполнении упражнения; метод показа и рассказа; работа над ошибками; упражнения выполнять по команде тренера.

Практика: самостраховка на спину с разных положений, с места, в движении и через партнера, самостраховка вперед на руки с разных положений, с места и в движении, самостраховка кувырком через плечо выполняются с разных положений на месте, в движении и через партнера.

4. Техника борьбы в стойке (9 часов практика, 1 час теория)

Теория: правильная техника постановки ног и захвата; показ и рассказ; удобные позиции для технического действия; работа над ошибками.

Практика: Техника борьбы в стойке. Захваты, выведение из равновесия, передвижения, броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

5. Техника борьбы в партере (9 часов практика, 1 час теория)

Теория: правильная постановка корпуса, рук и ног; показ и рассказ; удобные позиции для технического действия; работа над ошибками.

Практика: удержание сбоку; удержание поперек; удержание со стороны головы; рычаг локтя через бедро; рычаг локтя с захватом руки между ног; переворот скручиванием.

6. Подвижные игры и эстафеты (7 часов практика, 1 час теория)

Теория: Правила игры; запрещенные и разрешенные действия; ТБ.

Практика: командные и личные игры; снайпер; крокодильчики; эстафета прыжками; регби на коленях; чай-чай выручай

7. Броски ногами (10 часов)

задняя подножка с захватом ноги снаружи; задняя подножка; задняя подножка с захватом за пояс; передняя подножка с захватом за пояс; задняя подножка на пятке (посадка).

8. Броски руками (10 часов)

Бросок с захватом двух ног; бросок с захватом одноименной ноги изнутри; бросок через голову с захватом руки и шей сверху; выведение из равновесия, скрещивая руки.

9. Броски корпусом (10 часов)

Бросок с захватом двух ног; бросок с захватом одноименной ноги изнутри; бросок через голову с захватом руки и шей сверху; выведение из равновесия, скрещивая руки.

10. Тестирование (2 часа)

Принять за 1 минуту, пресс; приседания; отжимания; прыжки в длину с места; подтягивания на нижней перекладине. Челночный бег 4x10 на время.

Планируемые результаты

1. Обеспечить эмоциональное благополучие ребенка через его увлечение к виду борьбы.
2. Укрепить психические и волевые качества детей через занятия борьбой.
3. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
4. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни через занятия спортом.
5. Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
6. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и борьбе самбо.
7. Овладение основами приемов самостраховки при различных падениях, овладение приемами стоя и лежа, приемами освобождения от захватов.
8. Овладения навыками спортивных и подвижных игр.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- борцовский ковер
- гимнастические маты
- шведская стенка

- перекладина (турник)
- лавки
- защитные стеновые протекторы

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	
	план.	факт.		Практика	Теория
1.	14.09.2023		Правила ТБ на занятиях в секции Самбо, личная гигиена. история возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена, правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальных ситуациях.		2
2.	21.09.2023		Передвижение по ковру. Разучить передвижение в правосторонней стойке, левосторонней стойке, во фронтальной стойке, передвижение рывком на себя, передвижение толчком вперед.	2	
3.	28.09.2023		Изучение самостраховки. ТБ при самостраховки вперед через плечо. Изучить из положений: на спине; с колен кувырком через плечо; с колена через плечо; через партнера положение «камешек»; через партнера положение «четверенек»; стоя.	1	1
4.	05.10.2023		Изучение самостраховки. Закрепить ранее изученную тему.	2	
5.	12.10.2023		Техника борьбы в стойке. Т.Б. при борьбе в стойке. Изучение одностороннего захвата. Подвижная игра «Тяни-толкай».	1	1
6.	19.10.2023		Техника борьбы в стойке. Закрепить односторонний захват. Изучение захвата	2	

			за плечо. Подвижная игра “Вампирчики”.		
7.	09.11.2023		Техника борьбы в стойке. Закрепить захват за плечо. Изучение захвата за пояс. Подвижная игра “Регби”.	2	
8.	16.11.2023		Техника борьбы в стойке. Закрепление захвата за пояс. Изучение захвата сверху за спину. Подвижная игра “Тяни-толкай”.	2	
9.	23.11.2023		Техника борьбы в стойке. Закрепление захвата сверху за спину. Повторение ранее изученного материала. Подвижная игра “Вампирчики”.	2	
10.	30.11.2023		Техника борьбы в партере. Изучить переворот скручиванием с захватом за шею, изучить удержание сбоку. Задание выполнять со сменой партнера.	1	1
11.	07.12.2023		Техника борьбы в партере. Закрепить изученную тему, выполнить переворот скручиванием с переходом на удержание сбоку. Отработать удержание сбоку с сопротивлением со сменой партнера и из положений: партнеры на спине; спина к спине; когда партнер в положение сед атакующий стоя.	2	
12.	14.12.2023		Техника борьбы в партере. Закрепить изученную тему.	2	
13.	21.12.2023		Техника борьбы в партере. Закрепить удержание сбоку, изучить удержание поперек.	2	
14.	11.01.2023		Техника борьбы в партере. Закрепить ранее изученную тему. Партнер стоя на коленях переворот скручиванием с переходом на удержание поперек. Отработать удержание поперек из положений: партнеры на спине; спина к спине; когда партнер в положение сед атакующий стоя.	2	
15.	18.01.2023		Броски ногами. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Работа по времени с разными партнерами,	2	
16.	25.01.2023		Броски ногами. Закрепить ранее изученную тему, выполнение броска в	2	

			движении партнер движется от нас. Учебные схватки на выполнение броска задняя подножка с захватом ноги.		
17.	01.02.2023		Броски ногами. Совершенствовать ранее изученную тему.	2	
18.	08.02.2023		Броски ногами. Закрепить ранее изученную тему, изучить заднюю подножку под выставленную ногу. Задание со сменой партнера.	2	
19.	15.02.2023		Броски ногами. Закрепить ранее изученную тему, выполнять задание в движении партнер идет от нас.	2	
20.	22.02.2023		Броски корпусом. Изучить бросок через бедро с места, со сменой партнера.	2	
21.	15.03.2023		Броски корпусом. Закрепить ранее изученную тему, задание выполняем в движении партнер идет на нас. Учебные схватки без сопротивления, на выполнение броска через бедро, атакующий держит захват за рукав и пояс, 1 минута со сменой партнера.	2	
22.	22.03.2023		Броски корпусом. Закрепить ранее изученную тему.	2	
23.	29.03.2023		Броски корпусом. Закрепить бросок через бедро. Изучить бросок через плечо. Смена партнера.	2	
24.	05.04.2023		Броски корпусом. Совершенствовать ранее изученную технику.	2	
25.	12.04.2023		Броски руками. Изучить бросок с захватом двух ног со сменой партнера.	2	
26.	19.04.2023		Броски руками. Закрепить ранее изученную тему, добавить движение с отшагиванием левой ноги назад в сторону, правая впереди с классического захвата. Борьба без сопротивления с выполнением приема с захватом двух ног.	2	
27.	17.05.2023		Броски руками. Закрепить ранее изученную тему.	2	
28.	07.06.2023		Подвижные игры. Мини турнир "Регби".	2	
29.	14.06.2023		Тестирование. За 1 минуту: пресс; приседания; отжимания; прыжки в	2	

			длину с места; подтягивания на нижней перекладине. Челночный бег 4x10 на время.		
				Итого:	68

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- борцовский ковер
- гимнастические маты
- шведская стенка
- перекладина (турник)
- лавки
- защитные стеновые протекторы

Список литературы и интернет ресурсы

- 1) Тренер, которому нет равных [Текст] /И.Л. Ципурский, Н. Павлов. Москва: Советский спорт, 2011. – 192.
- 2) Борьба Самбо [Учебно методическое пособие] / Л.Б. Турин. Москва: Советский спорт, 1963. – 207.
- 3) Борьба Самбо [Методическое пособие] /Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. Москва: Воениздателство, 1971. – 176.
- 4) Примерная образовательная программа [методическое пособие] /М.В. Филиппов, М.В. Егiazаров. ЦОМО ФВ МДО, 2011. – 78.
- 5) Ютуб.