

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1 города Заозерного

«Согласовано» _____ Зам. директора по ВР « 17» июня 2023 года	«Утверждаю» Директор школы _____ И.В. Крук Приказ №01-10-180/1 31.07.23 год
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
физкультурно-спортивному направлению
«САМБО»
Знаменской Ольги Александровны

Курс	самбо	
Возраст	12-15	2023-2024 учебный год
Уровень обучения	базовый	

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа «САМБО» по физкультурно-спортивному направлению разработана для учащихся 12-14 лет на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действует с 01.01.2021)
- Проекта, разработанного Минобрнауки России и Департаментом государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. № 09-3242
- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №1 г. Заозерного
- Настоящая программа модернизирована на основе программы по дзюдо для системы дополнительного образования детей, детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Акопян А.О. и др. – м: Советский спорт, 2003)

1.2. Краткая характеристика курса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности, разработана с учётом возрастных, психологических и иных особенностей индивидуального развития, обучающихся 6-9 классов.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания обучающихся через использование потенциала борьбы самбо как национального достояния России. Освоение содержания программы способствует развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Самбо – это система физической, духовной, боевой и психологической подготовки, путь боевого искусства, бросающий смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей. Обучающиеся развивают физическую подготовку, систему психорегуляции, самозащиту, формируют твёрдый характер, стойкость, выносливость, вырабатывают самодисциплину и развивают качества, необходимые для достижения жизненных целей. Данные занятия формируют у школьников способность постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Цель программы:

- развитие физических и волевых качеств обучающихся посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

- научить теоретическим основам спортивного мастерства в борьбе самбо.
- научить базовым техническим приёмам, элементам техники и тактики борьбы самбо;
- научить приёмам и методам контроля и самоконтроля физической нагрузки на занятиях;
- развивать физические способности (сила, скорость, координация, выносливость, гибкость);
- развивать технико-тактические способности учащихся посредством занятий самбо (борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на фоне усталости и потери координации);
- воспитывать ценность здорового и безопасного образа жизни.
- воспитывать чувство ответственности за себя, за свою семью и за Родину.

1.3. Формы и режим занятий курса, объем и срок реализации программы.

Обучение в секции «самбо» предусматривает использование традиционных для этого направления форм организации занятия:

- традиционные теоретические занятия;
- традиционные практические занятия;

Формы организации деятельности обучающихся

- Групповые занятия
- Индивидуально-групповые;
- Индивидуальные.

Место предмета в учебном плане: 2 раза в неделю по 1,5 часа, 108 часов в год, на 36 учебных недели, срок реализации 2 года

II. Результаты освоения курса

Сформулированы с учетом цели программы как требования к знаниям и умениям, приобретаемым в процессе занятий по программе, компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе, личностные, метапредметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы

2.1. Личностные результаты

- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

2.2 Метапредметные результаты:

- проявляет интерес к новому учебному материалу и способам выполнения практических задач;
- учитывает разные мнения, и проявляет навыки сотрудничества в группе.
- изучение истории развития борьбы
- воспитание морально-волевых качеств
- наблюдение за состоянием здоровья, соблюдение здорового образа жизни, оказание первой медицинской помощи
- сдача контрольных нормативов

2.3 Предметные результаты:

- сформированы знания по теоретической подготовке (владеет специальной терминологией, владеет тактикой, соблюдает правила борьбы самбо, владеет техникой безопасности и применяет на занятиях и соревнованиях)
- созданы условия для освоения учащимися по практической подготовке (выполняет основные удержания, броски и болевые приемы, выполняет технические приемы индивидуально и в парах; взаимодействует внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу)

2.4 Краткое изложение системы оценки достижений (формы аттестации)

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Физические упражнения	Год обучения	
	1	2
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 10x10, с	27,2	26,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса	14	15
Отжимание в упоре лежа	40	50
Прыжок в длину с места, см	230	240
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), с	19	18
10 переворотов из упора головой в ковер на	25	23

«борцовский мост» и обратно, с		
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21	19
Технико-тактическая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Спортивный результат		
Выполнение спортивного разряда		2 юношеский

III. Содержание курса

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком. Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закаливания – 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. Спортивная часть развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает основные навыки, необходимые для самозащиты.

IV. Тематическое планирование

№	Модуль (глава)	Кол-во часов	Формы организации работы обучающихся	Виды деятельности
1	Теоретический раздел Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой Спортивная борьба в России	1	групповая	беседа
	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена Гигиена, закаливание, питание и режим	1		

	борца			
	Спортивная борьба в России Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1		
	Основы техники и тактики борьбы	1		
	Планирование и контроль тренировки борца	1		
	Моральная и специальная психическая подготовка	1		
	Правила соревнований, их организация и проведение Оборудование и инвентарь	1		
2	Общая физическая подготовка	37	Групповая, индивидуальная	занятие
9	Специальная физическая подготовка	37	Групповая, индивидуальная	занятие
10	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы(техника самостраховки, захваты, техника борьбы в стойке, техника борьбы лёжа)	25	Групповая, индивидуальная	занятие
11	Зачет	2	Групповая, индивидуальная	соревнование
	всего	108 часов		

V. Материально-техническое обеспечение программы

№	Вид занятий	Наименование помещения	Оборудование и программное обеспечение	Средства обучения (наглядные пособия, учебные средства,
---	-------------	------------------------	--	---

				расходные материалы)
1.	История развития борьбы самбо	хореография	Компьютер	презентация
2.	ОФП	хореография	Перекладина, гимнастические маты	Рассказ. показ
3	СФП	хореография	Перекладина, гимнастические маты	Рассказ. показ
4	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	хореография	Гимнастические маты	Рассказ, показ

VI. Список литературы.

1. Методические рекомендации по реализации «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации. Москва-2017.
2. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2013.
- 3 Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10-12 лет [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Курицына. - Электрон. дан. - Омск, 2012.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с. 8. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
5. Личностно-ориентированная технология начальной подготовки самбистов 10-12 лет : автореф. дис. . канд. пед. наук / С. А. Носков. - М., 2015. - 23 с.
6. Психолого-педагогический отбор борцов-самбистов на этапе начальной подготовки в школу олимпийского резерва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : / Е. П. Хмельова. - М., 2015. - 24 с.
7. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

Календарно-тематическое планирование

возраст 12-15 лет

учитель: Знаменская О.А.

№ занятия	План дата занятия	Факт дата занятия	Вид занятия	Тема занятия
1	1.09		беседа	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Краткие сведения основания борьбы самбо.
2	5. 09		занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
3	8. 09		занятие	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена Гигиена, закаливание, питание и режим борца .Страховка, самостраховка, падения, передвижения. ОФП.
4	12. 09		занятие	Спортивная борьба в России Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Захваты над локтями. СФП
4	15. 09		соревнование	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
6	19. 09		занятие	Выполнение тестовых нормативов
7	22. 09		занятие	Страховка, самостраховка, ОФП
8	26. 09		занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
9	29. 09		занятие	Падения, передвижения. ОФП
10	3.10		соревнование	Технические действия борьбы лежа: удержание сбоку. ОФП
11	6. 10		занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
12	10. 10		занятие	Технические действия борьбы лежа: удержание поперек. ОФП

13	13. 10		занятие	Технические действия борьбы лежа: удержание со стороны ног. СФП
14	17. 10		занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
15	20. 10		соревнование	Технические действия борьбы лежа: удержание сверху
16	24. 10		занятие	Технические действия в стойке. Сбивание на одну ногу. Технические действия борьбы лежа переворачивание с захватом рукава СФП
17	27. 10		занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
18	7.11		игра	Т.Д. В высоком партере: заваливание противника стоящего на коленях ОФП
19	10. 11		занятие	Закрепление технических действий борьбы в стойке ,лежа. (Борьба)
20	14. 11		соревнование	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
21	17. 11		занятие	Захваты: ответный захват одежды под локтями захватом одежды на плечах.
22	21. 11		занятие	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Повторение изученного материала ОФП
23	24. 11		игра	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
24	28. 11		занятие	Борцовские игры на выталкивание «Петушиные бои», «Пятнашки», Акробатические упражнения. ОФП
25	1.12		соревнование	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
26	5. 12		занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
27	8. 12		занятие	Спортивная борьба в России Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Повторение изученного материала. СФП
28	12. 12		занятие	Захваты: захват рукавов сверху. ОФП
29	15. 12		занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП

30	19. 12		соревнование	Захваты: захват рукавов снизу. ОФП
31	22. 12		занятие	Передвижения в стойке. Стойки борцов. Акробатические упражнения СФП
32	26. 12		игра	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
33	29. 12		занятие	Передвижения. Стойки. Захваты. СФП Закрепление
34			занятие	Захваты: ответный захват одежды на плечах захватом одежды под локтями. Т.Д. в пртере: удержание сбоку. СФП
35			соревнование	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
36			игра	Т.Д в партере: переворачивание захватом двух рук. Повторение изученного материала. Акробатические упражнения СФП
37			занятие	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
38			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
39			занятие	Т.Д. в партере: переворачивание с захватом двух рук Повторение изученного материала. Акробатические упражнения ОФП
40			соревнование	Основы техники и тактики борьбы. Игры в партере «Паучки». Борьба из положения на коленях СФП
41			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
42			занятие	Т.Д. в партере: переворачивание с захватом двух рук .Повторение изученного материала. Акробатические упражнения ОФП
43			занятие	Передвижения. Захваты .Т.Д.В в стойке: сбивание за пятку СФП Закрепление
44			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
45			соревнование	Игры в партере «Паучки». Борьба из положения на коленях. СФП

46			занятие	Захваты: Ответный захват одежды над ключицей захватом одежды под одноименной подмышкой ОФП
47			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
48			эстафета	Передвижения. Захваты .Т.Д. в стойке: сбивание за пятку СФП
49			занятие	ОФП Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
50			соревнование	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
51			игра	Т.Д.в патере: обратное удержание сбоку. .Повторение изученного материала
52			занятие	Захваты: Ответный захват одежды над ключицей захватом одежды под одноименной подмышкой. ОФП
53			эстафета	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
54			занятие	Т.Д.в патере: обратное удержание сбоку. .Повторение изученного материала ОФП
55			соревнование	Захваты: захват проймы. Т.Д. в стойке: осаживание на одну ногу СФП
56			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
57			занятие	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
58			занятие	Т.Д.в партере: переворачивание косым захватом СФП
59			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
60			соревнование	Игры .эстафеты .Т.Д. в партере: удержание со стороны плеча СФП
61			занятие	Совершенствование т.д. в партере: переворачивание косым захватом ОФП
62			соревнование	Игры, эстафеты. ОФП,СФП

63			занятие	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
64			занятие	Игры .эстафеты .Т.Д. в партере: удержание со стороны плеча СФП
65			соревнование	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
66			занятие	Т.Д. в стойке: осаживание на обе ноги. СФП
67			занятие	Игры .эстафеты .Т.Д. в партере: удержание со стороны плеча ОФП
68			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
69			занятие	Захваты: Захват на груди. Т.Д.в партере: переворачивание захватом ноги и руки изнутри СФП
70			эстафеты	Т.Д в стойке: левосторонняя и правосторонняя стойки (Борьба)
71			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
72			занятие	Захваты: Захват на груди. Т.Д.в партере: переворачивание захватом ноги и руки изнутри СФП
73			эстафеты	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
74			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
75			занятие	Планирование и контроль тренировки борца .Захваты: .захват накрест СФП
76			эстафеты	Выполнение контрольных нормативов. Игры .эстафеты СФП
77			занятие	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
78			занятие	Захваты: Ответный захват одежды на груди накрест захватом одежды под локтями. Повторение изученного материала ОФП
79			занятие	Т.Д в партере: удержание со стороны головы. Игры .эстафеты СФП

80			эстафеты	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
81			занятие	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
82			занятие	Т.Д в стойке заведением ОФП
83			эстафеты	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
84			занятие	Т.Д в партере: удержание со стороны головы. Игры .эстафеты ОФП
85			занятие	Моральная и специальная психическая подготовка. Игры .эстафеты. СФП
86			эстафеты	Игры, эстафеты. ОФП,СФП
87			занятие	Т.Д в стойке заведением. ОФП
88			занятие	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
89			эстафеты	Игры .эстафеты. ОФП,СФП
90			занятие	Т Д в партере: удержание со стороны головы. Игры .эстафеты СФП
91			занятие	Захваты: Захват пояса спереди, сзади. Передвижения. СФП
92			эстафеты	Игры .эстафеты. ОФП,СФП
93			занятие	Т.Д.в партере: Заваливание сидящего противника. Повторение изученного материала ОФП
94			занятие	Захваты: Захват пояса спереди, сзади. Передвижения. Борцовские игры. СФП
95			эстафеты	Игры .эстафеты. ОФП,СФП
96			занятие	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)
97			занятие	Т.Д.в партере: переворачивание захватом ноги и руки снаружи ОФП

98			эстафеты	Игры .эстафеты. ОФП,СФП
99			занятие	Захваты: Захват пояса спереди, сзади. Передвижения. Борцовские игры СФП
100			занятие	Т.Д в стойке: выведение из равновесия, задняя подножка ОФП
101			эстафеты	Игры .эстафеты. ОФП,СФП
102			занятие	Закрепление технических действий борьбы в стойке, лежа. (Борьба)ОФП
103			занятие	Т.Д в стойке: выведение из равновесия, задняя подножка СФП
104			эстафеты	Игры .эстафеты. ОФП,СФП
105			соревнование	Выполнение контрольных нормативов
106			эстафеты	Игры .эстафеты. ОФП,СФП
107			занятие	Захваты: Захват пояса спереди, сзади. Передвижения. Борцовские игры ОФП
108			эстафеты	Игры .эстафеты. ОФП,СФП

Контрольно – оценочная деятельность

1. Выбор оценочных средств

№	Модуль (глава)	Формы подведения итогов освоения модуля (главы)
1.	Теоретический раздел	- собеседование
2.	Общая физическая подготовка	- выполнение контрольно-переводных нормативов;
3.	Специальная физическая подготовка	
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	зачет
5.	Зачет	- участие в соревнованиях;