



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Глазовская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
Руководитель ШМО
 А.В. Яковенко
(протокол № 1 от 22. 08.2022)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
 А.Д. Абжелова
22. 08.2022

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МБОУ Глазовская СОШ
22. 08.2022 № 287



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Самбо для начинающих»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Тип программы: общеобразовательная
общеразвивающая

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 7 -10 лет

Составитель: Тагиров Марат Рашидович

Должность: педагог дополнительного образования

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Самбо» (физкультурно-спортивная), реализуемую в МБОУ Глазовская СОШ

представленную Тагировым Маратом Рашидовичем, педагогом дополнительного образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Глазовская средняя общеобразовательная школа" Ленинского района Республики Крым

Представленная программа содержит все структурные компоненты, содержание которых раскрыты в полном объеме. Пояснительная записка раскрывает цели, задачи, актуальность и новизну программы.

Структура программы выдержана, все разделы прописаны чётко, конкретно. Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей.

В пояснительной записке разъясняется значимость данной программы и её место в учебном плане учреждения. Язык и стиль изложения чёткий и ясный.

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие самбо.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: 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 обороной деятельности.

Можно сделать выводы, что разработанная программа является эффективной и результативной.

Рецензент: заместитель директора по УВР Абжелова А.Д.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Самбо» является *модифицированной*. Методологическую основу программы составила дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо - в школу. 1-11 классы.» Программа дополнительного образования», М. Просвещение, 2019 год

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. на 01.07.2020 г.);
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. на 31.07. 2020г.);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. №729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (одобрено протоколом №3 от 24.05.2021 г. на заседании Ученого совета ГБОУ ДПО КРИППО; утверждено решением №4/4 от 23.06.2021г. на заседании коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Уставом МБОУ Глазовская СОШ;
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ Глазовская СОШ, утвержденным приказом МБОУ Глазовская СОШ от 07.07.2022 года № 243

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа является модифицируемой, стартового уровня. Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо для начинающих» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие самбо. Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на удовлетворении индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы. В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала освоить основные технические элементы самбо. В своей методике педагог использует индивидуальный подход к каждому воспитаннику при помощи подбора упражнений разного уровня сложности, от начального уровня до продвинутого. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор упражнений

осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за соревновательной и игровой деятельностью воспитанника на занятии.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Самбо – дисциплинированность, уважительность и выдержка, способствующие многогранному развитию личности.

Самбо – это здоровье и физическое состояние, от которого зависит продолжительность и качество нашей жизни.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является то, что программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта. Отличительная особенность данной программы – это использование нетрадиционных видов упражнений с применением техники стретчинга. На занятиях упор делается на развитие ловкости, гибкости и координации движений, физической силы и выносливости, так же большое внимание уделяется развитию таких качеств как самодисциплина, ответственность за себя и других и выработке логического мышления.

Характеристика контингента учащихся.

Данная образовательная программа предполагает обучение детей 7– 10 лет, проявляющие интерес к физической культуре, здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

В объединение принимаются учащиеся по письменному заявлению родителей или законных представителей. Наполняемость группы –20 человек.

С учетом уровневой специфики классов и материально-технических возможностей выстроена система учебных занятий.

Объем и срок освоения программы.

Программа реализуется в течение одного учебного года: 36 недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель) и рассчитана на 36 часов.

Уровень программы – стартовый. Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая; игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная.

В случае перехода на обучение с использованием дистанционных технологий

будут использованы следующие виды занятий: offline-занятие (видеозанятие в записи); разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием, online-занятие (online-видеолекция; online-консультация), фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов с использованием <https://glshkola.eljur.ru/authorize>.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Состав группы постоянный, в течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся. Причинами для отчисления могут быть частые пропуски по болезни (более 50% занятий) и связанное с этим отставание по учебной программе, изменение режима занятий по основным школьным предметам, систематические серьезные нарушения правил поведения, а также личное желание учащегося и/или его родителей (опекунов). Зачисление новых учащихся в случае появления вакантных мест осуществляется на основе входного контроля, предусмотренного программой

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час - 45 минут.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Глазовская СОШ, включая каникулярное время.

Цель программы: Привлечение школьников к занятиям борьбой самбо, воспитание дисциплины и укрепления здоровья.

Задачи:

Предметные результаты

- познакомить с историей возникновения самбо;
- познакомить с правилами и основными терминами, используемые в самбо;
- познакомить с правилами проведения соревнований по самбо;
- научить простейшим элементам самбо;
- научить навыкам борьбы самбо;
- изучить технику безопасного падения и приёмы самостраховки.
- улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость, выносливость;

Личностные результаты

- рассказать о здоровом образе жизни и необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- научить правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные результаты

- научить планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- сформировать уважительное отношение к иному мнению.

Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в самбо направлена на формирование личности юного спортсмена.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний педагога, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Учащиеся:

- узнают об истории возникновения самбо;
- изучат правила и основные термины, используемые в самбо;
- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- научатся простейшим элементам самбо;
- приобретут навыки борьбы самбо;
- изучат технику безопасного падения и приёмы самостраховки.

Личностные результаты

- узнают о здоровом образе жизни и необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, выносливость;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные результаты

- научатся планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению, приобретут чувство коллективизма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Всего часо в	Аудиторн ые часы		Форма аттестации/ Контроля
			теор ия	практ ика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности во время борьбы с самбо	1	1	0	текущий контроль
2.	Простейшие элементы самбо	8	2	6	текущий контроль
3.	Техника самостраховки	6	3	3	текущий контроль
4.	Техника борьбы в стойке	5	1	4	сдача контрольных нормативов
5	Техника борьбы лёжа	5	2	3	текущий контроль
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	10	2	8	текущий контроль
7	Итоговое занятие.	1	1	0	Показательное выступление
	Итого	36	12	24	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности во время борьбы с самбо (теория – 1 час, практика – 0 часов).

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

2. Простейшие элементы самбо (теория – 2 часа, практика – 6 часов).

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.

3. Техника самостраховки (теория – 3 часа, практика – 3 часа).

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.

4. Техника борьбы в стойке (теория – 1 час, практика – 4 часа).

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.

5. Техника борьбы лёжа (теория – 2 час, практика – 3 часа).

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.

6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (теория – 2 часа практика – 8 часов)

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.

7. Итоговое занятие. Показательное выступление - 1 час.

Подведение итогов обучения по программе 1-ого года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Срок реализации программы	Возраст учащихся	Наполняемость группы	Кол-во часов в неделю	Ко л-во часов в год
36 недель, 01.09.2021г.- 31.05.2022 г.	1 год	7-10 лет	20 чел.	1 час	36 часов

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Глазовская СОШ, включая каникулярное время.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия для реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в оборудованном, светлом, хорошо проветриваемом помещении, освещение дневное и искусственное, имеется спортивное оснащение. Зал застелен ковром для занятий самбо 35 м²

Кадровое обеспечение Педагог, работающий по данной программе должен иметь педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования. Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы, обладать необходимым уровнем знаний и умений для реализации данной программы.

Информационно – методические условия реализации программы

Основными формами организации воспитательного процесса являются:

- теоретические и практические занятия, итоговая аттестация.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Применяются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор);

- наглядные (показ упражнений демонстрация видеоматериалов);

- практические (многократное повторение движений стойки, передвижения);

- игровой метод (упражнениями в игровой форме, эстафеты и игра);

- соревновательный метод (специально организованная соревновательная деятельность).

Использование вышеперечисленного в работе тренера-преподавателя, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

Формы организации учебного занятия. Фронтальный, групповой,

индивидуальный. Занятия в рамках программы проводятся в форме:

тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

При освоении материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» используются следующие педагогические технологии:

- физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка - технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

- сохранение и стимулирование здоровья (технологии использования подвижных и спортивных игр,

- технология сотрудничества - равенство в отношениях тренера – преподавателя

с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок».

Описания и оправданность форм организации и содержания методов оценки уровня освоения программного материала

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо для начинающих» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо для начинающих»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении итогового контроля являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой самбо, уровня освоения начальных теоретических знаний по самбо.

При оценивании проведение контрольных тренировок по качеству выполнения

приемов самбо учитывается:

Высокий – выполнение техники без ошибок

Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники.

Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
10. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
11. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
12. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
13. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
14. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
15. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
16. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.