

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города
Бузулука «Средняя общеобразовательная школа № 12»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
МОАУ «СОШ № 12»
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ № 12»
И.Н. Немцова
Приказ № 330 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»
(творческое объединение «Самбо»)**

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации 1 год

Количество часов: 68

Автор-составитель:

Хакимова Елена Сергеевна

педагог дополнительного образования

г. Бузулук, 2024 г.

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Педагогическая целесообразность	5
	1.5. Отличительные особенности программы	5
	1.6. Адресат программы	5
	1.7. Объем и сроки освоения программы	6
	1.8. Формы организации образовательного процесса	6
	1.9. Режим занятий	6
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	7
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	8
4.	Планируемые результаты	11
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
1.	Календарный учебный график	12
2.	Условия реализации программы	17
3.	Формы аттестации/контроля	17
4.	Оценочные материалы	18
5.	Методические материалы	19
6.	Рабочая программа воспитания	20
7.	Список литературы	24
	Приложение 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов	25
	Приложение 2. Программный материал для практических занятий	27

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

В 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 силы. 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» направлена на подготовку учащихся к выносливости, развитие скоростных качеств.

Занятия самбо 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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Устава Муниципального общеобразовательного автономного учреждения города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №12» (утв. Приказом Управления образования администрации города Бузулука от 15.05.2020 г. №01-12/175);

– Положения об организации дополнительного образования Муниципального общеобразовательного автономного учреждения города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа № 12» (утв. Приказом директора МОАУ «СОШ №12» И.Н. Немцовой № 264 от 30.08.2023 г.)

1.2. Уровень освоения программы.

Программа предполагает освоение материала на стартовом уровне.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся должен овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие мотивации к занятиям самбо, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду.

1.3 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 оборонной 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 (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей

страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

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.

1.4. Педагогическая целесообразность

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

1.5 Отличительные особенности программы.

При разработке программы проанализированы следующие дополнительные общеразвивающие программы: «Самбо» (Л.Б. Сабитова, Т.Н. Вишнякова, г. Новосибирск, 2021 г.), «Самбо для начинающих» (Костенко А.В., Костенко И.А., г. Иркутск, 2020 г.), «Самбо» (Пастушенко А.А., пгт. Ноглики, 2023 г.).

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

1.6 Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 8-10 лет. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста: у детей 8-9 лет формируется сама личность, интеллект, складываются такие частные виды деятельности, как письмо, чтение, работа на компьютере, творческая деятельность и прочее; в возрасте 10 лет

определяющую роль играет общение со сверстниками, ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество учащихся в группе - не более 15 человек.

1.7 Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения - 68 часов.

1.8 Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – очная. Форма организации деятельности учащихся на занятии - групповая, фронтальная, формы проведения занятия – тренировочное занятие, игровое занятие, контрольное занятие, беседа, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально-культурных ценностей и традиций посредством освоения самбо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства «партнерского плеча», взаимопомощи;
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

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

Образовательные:

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

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Вводные занятия	4	2	2	
1.	Краткая характеристика самбо. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Правила личной гигиены. Требования к одежде. Правильное питание. Простейшие правила закаливания.	2	1	1	Беседа
	Раздел 2. Простейшие акробатические элементы	4	1	3	
3.	Основные приемы самбо. Кувырок	2	1	1	Практическое задание
4.	Выполнение акробатических элементов. Подстраховка	2	-	2	Практическое задание
	Раздел 3. Техника самостраховки	10	4	6	
5.	Самостраховка перекатом на спину	2	1	1	Практическое задание
6.	Самостраховка падением на правый/левый бок	2	1	1	Практическое задание
7.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях	2	1	1	Практическое задание
8.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо	2	1	1	Практическое задание
9.	Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	2	-	2	Практическое задание
	Раздел 4. Техника борьбы в стойке	10	3	7	
10.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	2	1	1	Практическое задание
11.	Отработка техники борьбы в стойке	2	-	2	Практическое задание
12.	Выведение из равновесия. Передвижения.	2	1	1	Практическое задание
13.	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	2	1	1	Практическое задание
14.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и	2	-	2	Практическое задание

	захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия				
	Раздел 5. Техника борьбы лежа	10	2	8	
15.	Изучение техники борьбы лежа. Перевороты. Удержания.	2	1	1	Практическое задание
16.	Отработка техники борьбы лежа	2	-	2	Практическое задание
17.	Болевые приемы.	2	1	1	Практическое задание
18.	Работа в парах на удержание	2	-	2	Практическое задание
19.	Отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание	2	-	2	Практическое задание
	Раздел 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	16	2	14	
20.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Болевые точки	4	1	3	Практическое задание
21.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	4	-	4	Практическое задание
22.	Расслабляющие удары в болевые точки.	2	1	1	Практическое задание
23.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	6	-	6	Практическое задание
	Раздел 7. Подвижные спортивные игры, эстафеты	12	1	11	
24.	Подвижные игры с элементами самбо	4	1	3	Игра
25.	Подвижные игры в самбо	4	-	4	Игра
26.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	4	-	4	Практическое задание
	Раздел 8. Итоговое занятие	2	-	2	
27.	Соревнования	2	-	2	Соревнование
	ИТОГО:	68	15	53	

3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводные занятия

Тема 1. Краткая характеристика самбо. Техника безопасности.

Теория. История и развитие самбо в России, основные виды борьбы, правила безопасности при проведении тренировок, доведение плана на год.

Практика. Техника безопасности на занятиях. Тест по технике безопасности.

Тема 2. Правила личной гигиены. Требования к одежде. Правильное питание. Простейшие правила закаливания.

Теория Гигиенические требования. Распорядок дня. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Практика. Соблюдение формы одежды. Дневник самонаблюдения.

Раздел 2. Простейшие акробатические элементы

Тема 3. Основные приемы самбо. Кувырок.

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов.

Тема 4. Выполнение акробатических элементов. Подстраховка

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Раздел 3. Техника самостраховки

Тема 5. Самостраховка перекатом на спину

Теория: Изучение техники самостраховки.

Практика: Отработка приемов самостраховки.

Тема 6. Самостраховка падением на правый/левый бок

Теория: Изучение техники самостраховки.

Практика: Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 7. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях

Теория: Изучение техники самостраховки.

Практика: Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 8. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо

Теория: Изучение техники самостраховки.

Практика: Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 9. Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Практика: Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Раздел 4. Техника борьбы в стойке

Тема 10. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Завхваты.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке.

Тема 11. Отработка техники борьбы в стойке

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.

Тема 12. Выведение из равновесия. Передвижения.

Теория: Выведение из равновесия. Передвижения.

Практика: Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 13. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Теория: Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Выполнение бросков и захватов.

Тема 14. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Раздел 5. Техника борьбы лежа

Тема 15. Изучение техники борьбы лежа. Перевороты. Удержания.

Теория: Изучение техники борьбы лежа. Перевороты. Удержания.

Практика: отработка техники борьбы лежа.

Тема 16. Отработка техники борьбы лежа

Практика: отработка техники борьбы лежа.

Тема 17. Болевые приемы.

Теория: Болевые приемы: 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 лежа.

Тема 18. Работа в парах на удержание

Практика: отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание

Тема 19. Отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание

Практика: отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание.

Раздел 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Тема 20. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Болевые точки

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Тема 21. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 22. Расслабляющие удары в болевые точки.

Теория: Изучение болевых точек.

Практика: Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 23. Учебные схватки на выполнение изученных приемов*Практика:* Учебные схватки на выполнение изученных приемов**Раздел 7. Подвижные спортивные игры, эстафеты****Тема 24. Подвижные игры с элементами самбо***Теория:* Правила игр.*Практика:* Подвижные спортивные игры, эстафеты. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.**Тема 25. Подвижные игры в самбо***Практика:* Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.**Тема 26. Учебные схватки на выполнение изученных приемов***Практика:* Учебные схватки на выполнение изученных приемов**Раздел 8. Итоговое занятие****Тема 27. Соревнования***Практика:* Соревнования. Зачеты.**4. Планируемые результаты**

При освоении программы отслеживаются три вида результатов: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамическую картину развития учащихся.

Личностные результаты:

- сформированы нравственные и волевые качества;
- сформировано чувства «партнерского плеча», взаимопомощи;
- сформирован интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформирована потребность ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- развиты двигательные способности;
- укреплены личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность;
- сформированы социальная активность и ответственность.

Предметные результаты:

- обучены техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучены приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- имеют общее представление о мире и спорте.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводные занятия (4 ч.)								
1	Сентябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Краткая характеристика самбо. Техника безопасности.	Спортивный зал.	Беседа
2	Сентябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Правила личной гигиены. Требования к одежде. Правильное питание. Простейшие правила закаливания.	Спортивный зал.	Беседа
Раздел 2. Простейшие акробатические элементы (4 ч.)								
3	Сентябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Основные приемы самбо. Кувырок	Стадион	Практическое задание
4	Сентябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Выполнение акробатических элементов. Подстраховка	Стадион	Практическое задание
Раздел 3. Техника самостраховки (10 ч.)								
5	Октябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Самостраховка перекатом на спину	Спортивный зал.	Практическое задание
6	Октябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Самостраховка падением на правый/левый бок	Спортивный зал.	Практическое задание
7	Октябрь	Согласно	Согласно	групповая	2	Падение вперед,	Спортивный	Практическое

		расписанию	расписанию			падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях	зал.	задание
8	Октябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо	Спортивный зал.	Практическое задание
9	Октябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	Спортивный зал.	Практическое задание
Раздел 4. Техника борьбы в стойке (10 ч.)								
10	Ноябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты	Спортивный зал.	Практическое задание
11	Ноябрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Отработка техники борьбы в стойке	Спортивный зал.	Практическое задание
12	Декабрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Выведение из равновесия. Передвижения.	Спортивный зал.	Практическое задание
13	Декабрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Спортивный зал.	Практическое задание
14	Декабрь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Отработка техники борьбы в стойке.	Спортивный зал.	Практическое задание

						Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия		
Раздел 5. Техника борьбы лежа (10 ч.)								
15	Январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Изучение техники борьбы лежа. Перевороты. Удержания.	Спортивный зал.	Практическое задание
16	Январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Отработка техники борьбы лежа	Спортивный зал.	Практическое задание
17	Январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Болевые приемы.	Спортивный зал.	Практическое задание
18	Январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Работа в парах на удержание	Спортивный зал.	Практическое задание
19	Январь	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание	Спортивный зал.	Практическое задание
Раздел 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (16 ч.)								
20	Февраль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	Спортивный зал.	Практическое задание
21	Февраль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Болевые точки	Спортивный зал.	Практическое задание
22	Февраль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Освобождение от захватов за руки, за	Спортивный зал.	Практическое задание

						одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.		
23	Февраль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	Спортивный зал.	Практическое задание
24	Март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Расслабляющие удары в болевые точки.	Спортивный зал.	Практическое задание
25	Март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	Спортивный зал.	Практическое задание
26	Март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	Спортивный зал.	Практическое задание
27	Март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	Спортивный зал.	Практическое задание
Раздел 7. Подвижные спортивные игры, эстафеты (12 ч.)								
28	Март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Подвижные игры с элементами самбо	Спортивный зал	Игра
29	Март	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Подвижные игры с элементами самбо	Спортивный зал	Игра
30	Апрель	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Подвижные игры в самбо	Спортивный зал	Игра
31	Апрель	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Подвижные игры в самбо	Спортивный зал	Игра
32	Апрель	Согласно	Согласно	групповая	2	Учебные схватки на	Спортивный	Игра

		расписанию	расписанию			выполнение изученных приемов	зал	
33	Апрель	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	Спортивный зал	Игра
Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)								
34	Май	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	2	Соревнования	Спортивный зал.	Соревнование
	Всего часов				68			

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал:

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты гимнастические
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

Информационное обеспечение

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства: мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим переподготовку по программе «Педагог дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности».

3. Формы аттестации/контроля

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» предполагает входной контроль, текущий контроль, промежуточный контроль и итоговую аттестацию.

Для выявления индивидуальных особенностей развития детей в начале обучения проводится входной контроль. Цель – определение сильных и слабых сторон развития ребенка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции. Входной контроль осуществляется в течение первых двух недель обучения.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация, которая позволяет объективно оценить динамику развития всех школьно-значимых функций, достижений каждого ребенка в конце учебного года.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их физических способностей.	Тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение

Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Упражнение, педагогическое наблюдение, практическое задание, комплекс упражнений
Промежуточный контроль		
По завершению полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Упражнение, педагогическое наблюдение, практическое задание, комплекс упражнений
Итоговая аттестация		
В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения.	Практические задания

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки и протоколы.

4. Оценочные материалы

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Два раза в год (сентябрь-май) проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности (Приложение 1).

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания программы.

5. Методические материалы

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажеры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажеры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажеры. ПК, экран, проектор

5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажеры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практическое упражнение	ПК, экран, проектор спортивного инвентаря
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

6. Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года образовательная деятельность предусматривает обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных

институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для учащихся, а также родителей (законных представителей) творческого объединения «Самбо».

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

2. Характеристика творческого объединения

Деятельность объединения «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество учащихся объединения составляет 1 группу, всего 15 человек.

Формы работы с учащимися и их родителями (законными представителями) – индивидуальные и групповые.

3. Цель, задачи и результат воспитательной работы

(в соответствии с Рабочей программой воспитания школы по ФОП)

Цель воспитания:

– развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

– формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человека труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям

многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

4. Работа с коллективом учащихся

Работа с коллективом учащихся творческого объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, освоению технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

5. Работа с родителями

Работа с родителями учащихся творческого объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

6. Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Ориентировочная дата проведения	Мероприятие (форма, наименование)
сентябрь		
1	сентябрь	Беседа с использованием видеопрезентации на тему: «День окончания Второй мировой войны» (3 сентября)
2	сентябрь	Виртуальная экскурсия «НЕДАРОМ ПОМНИТ ВСЯ РОССИЯ» (к годовщине Бородинского сражения) (7 сентября)
октябрь		
3	октябрь	Познавательная программа «Праздник белых журавлей» (праздник поэзии в память о павших на полях сражений во всех войнах) + Мастер-класс «Журавли из бумаги» (22 октября)
4	октябрь	Акция ко Дню пожилого человека «С добротой и любовью!» (1 октября)
ноябрь		
5	ноябрь	Познавательное мероприятие «Человек-легенда» к

		дню рождения великого русского ученого мирового значения, общественного деятеля, поэта и художника Михаила Васильевича Ломоносова (1711-1765) (19 ноября)
6	ноябрь	Беседа «Когда мы едины, мы непобедимы», посвященная Дню народного единства (4 ноября)
декабрь		
7	декабрь	Познавательное мероприятие «Никто не забыт, ничто не забыто», посвященное Дню неизвестного солдата (3 декабря)
8	декабрь	Онлайн-экскурсия к годовщине со дня рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова (1832 - 1898) (27 декабря)
январь		
9	январь	Урок добра «Делать добро спешите»
10	январь	Минута памяти «День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста» (27 января)
февраль		
11	февраль	Познавательное мероприятие «День Защитника Отечества - история праздника» (23 февраля)
12	февраль	Информационный час «Наука и человек» (8 февраля)
март		
13	март	Урок мужества «Мы вместе!» к Дню воссоединения Крыма и России (18 марта)
14	март	Беседа на тему: «ЗОЖ – что это такое»
апрель		
15	апрель	Познавательное мероприятие «Первый в космосе» (12 апреля)
16	апрель	Экологическая акция «Все в наших руках!», посвященная всемирному дню земли (22 апреля)
май		
17	май	Всероссийская патриотическая акция «Георгиевская ленточка»
18	май	Минутка знаний «Сохраняя традиции», посвященная Дню детских общественных организаций России (19 мая)

7. Список литературы

1. Галацан, В. Н. «Основы самбо: Теория и практика.» – Москва: Физкультура и спорт, 2010.
2. Дамаданова, Х. Д., Омаров, О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
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. Кузнецов, А. М. «Философия самбо: путь к успеху.» – Екатеринбург: Урал, 2019.
5. Лебедев, И. А. «Самбо: история и современность.» – Москва: СпортЛит, 2020.
6. Лесина, Т. С. «Психология спортсмена: как побеждать в самбо.» – Краснодар: Здоровье, 2017.
7. Рябцев, Д. Е. «Анализ боевых техник в самбо.» – Ростов-на-Дону: Издательство «Спорт», 2016.
8. Сидоренко, А. П. «Самбо для начинающих: шаг за шагом.» – Новосибирск: Библиотека спортсмена, 2018.
9. Углов, В. И. «Техника самбо: современные методики.» – Санкт-Петербург: Спорт, 2015.
10. Федоров, С. В. «Тренировочный процесс в самбо: как добиться максимальных результатов.» – Казань: Академия спорта, 2021.
11. Чумаков, Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<i>Скоростные качества</i>		
1	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный прием, с партнером без сопротивления
3	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1	Прыжок в длину, сантиметры	С места
	Удержание ног в положении угла 90^0 , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<i>Выносливость</i>		
1	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		
1	Гимнастический мост	На ковре
2	Борцовский мост	На ковре
3	Наклон вперед	Стоя на ковре
4	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		
1	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного

		характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "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, противходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

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

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа