

Управление образования города Ак-Довурак

Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования
Дом детского творчества г.Ак-Довурака

РАССМОТРЕНО:
на заседании
Педагогического совета
Протокол №
От «_» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора МБОУ ДО ДДТ
г.Ак-Довурака

/Хомушку В.М./
приказ № //от «_» августа 2024г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо для начинающих»**

Уровень программы: ознакомительный
Тип программы: модифицированный
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 1 год-144 часа

Составитель:
Ооржак Сайзана Дадар-ооловна,
педагог дополнительного образования

Ак-Довурак
2024

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Дом детского творчества г.Ак-Довурака.

Зам.директора по УВР Мамура Мамура К.К.

«3» августа 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

- Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цель и задачи Программы
 - 1.3 Содержание Программы
 - 1.4 Планируемые результаты
- Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Условия реализации Программы
 - 2.3 Форма аттестации
 - 2.4 Оценочные материалы
 - 2.5 Методические материалы
 - 2.6 План воспитательной работы
- 3. Список литературы
- 4. Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Самбо для начинающих» (далее-Программа) физкультурно-спортивной направленности составлена на основе закона Российской Федерации «Об образовании»; законодательных и нормативно-правовых актов в области дополнительного образования обучающихся:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; вст. В силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28.02.2029 г.

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации 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, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 298 «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе, образовательной программе профессионального обучения, дополнительной общеразвивающей программ»;

- Устав и локальные акты Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Дома детского творчества г. Ак-Довурак (далее – ДДТ).

Направленность Программы физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в том, что Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого обучающегося. Она способствует сохранению физического и психического здоровья обучающегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения обучающихся в условиях г. Ак-Довурака, где существует всего одно объединение данного направления.

Новизна Программы. Преимущественное двигательное качество борцаловкость. Занятия единоборствами к занимаемому предъявляют высокие «ловкости» требования – умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Развивая с помощью специальных заданий ловкость, координации, гибкость и другие двигательные качества, педагог подготавливает занимающихся для дальнейших занятий самбо.

Отличительной особенностью Программы «Самбо для начинающих» является то, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности обучающихся в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Адресат Программы: «Самбо для начинающих» предназначена для обучающихся увлеченных спортом, в возрасте от 7-9 лет, 10-14 лет.

Набор обучающихся добровольный на основании заявления родителей

(законных представителей).

Объем и срок освоения Программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 40 мин, перерыв между занятиями составляют 5-10 минут, всего 144 часа за учебный год.

Форма обучения: очная - заочная и дистанционная форма.

Уровень Программа: ознакомительный.

Особенностью организации образовательного процесса является проведение занятий в групповой форме в малой группе (в паре), с ярко выраженным индивидуальным подходом, чтобы создать оптимальные условия для их личностного развития. При комплектовании групп учитывается подготовленность и возрастные особенности обучающихся. Несложность оборудования, наличие и укомплектованность инструментами, приспособлениями, материалами, доступность работы позволяют заниматься по данной Программе обучающимся в этом возрасте. Вид занятий определен содержанием Программы и предусматривает практические и теоретические занятия, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ. Основные дидактические принципы Программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Обучаясь по Программе, обучающиеся проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне. Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами, на приобщение обучающихся к активной познавательной и творческой работе. Процесс обучения строится на единстве активных, увлекательных методов и приемов учебной работы, при которой в процессе усвоения знаний, законов и правил у обучающихся развиваются творческие начала.

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

Задачи:

- формировать мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомить спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- ознакомить изучение историю самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- повышать мастерство за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитывать морально-волевые качества, прививать патриотизм и общекультурные ценности;
- повышать работоспособность юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:.

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения ознакомительный приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Уметь:

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

1.3 Содержание Программы

Учебный тематический план Программы

№ п/п	Названиераздела, темы	Количествочасов			Формы Аттестациикон троля
		Все го	Теория	Прак тика	
	Раздел1.Введениев программу	6	2	4	зачёт
1.1	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правилаповедения на борцовскомковре.Гигиена и здоровье.	2	1	1	Входной контроль
1.2	Входнаядиагностика знаний, умений и навыков	2		2	Зачетпосдаче контрольных упражнений, опрос
1.3	История возникновения самбо	2	1	1	
	Раздел2.Общая Физическаяподготовка	14		14	зачет
2.1	Упражненияна укреплениемышцрук.	2		2	
2.2	Упражнения наукрепление на укрепление передней Поверхностибедра	2		2	
2.3	Упражнениянаукрепление задней поверхности бедра	2		2	
2.4	Упражнениянаукрепление Икроножныхмышц	2		2	
2.5	Упражнениянаукрепление икроножныхмышц	2		2	
2.6	Упражнениянаукрепление мышцбрюшногопресса.	2		2	
2.7	Зачетсдачанормативовпо ОФП	2		2	зачет
	Раздел3.Специальная Физическаяподготовка	20		20	зачет
3.1	Упражнениянаукрепление мышечногосетя	4		4	
3.2	Упражнениянаукрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	4		4	
3.3	Упражнениянаукрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2		2	

3.4	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2		2	состязание
3.5	Работасутяжелителямина укрепление мышц ног	4		4	
3.6	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2		2	
3.7	Зачет по специальной физической подготовке	2	-	2	
	Раздел4. Общеразвивающие упражнения	22		22	
4.1	Упражнения на развитие гибкости	2		2	зачет
4.2	Упражнения на развитие мышцног.	2		2	
4.3	Упражнения на развитие гибкости.	2		2	
4.4	Упражнения на развитиеиукрепление мелкой моторики рук.	4		4	
4.5	Упражнения на развитие вестибюлярногоаппарата	2		2	сдача комплекса ОРУ
4.6	Упражнения на развитиеиукреплениемелкоймот орики рук.	2		2	
4.7	Упражненияна развитие вестибюлярногоаппарата	2		2	
4.8	Упражненияна развитие координации	2		2	
4.9	Упражнения на развитие выносливости	2		2	
4.10	Зачет по ОРУ	2		2	
	Раздел5.Самостраховка (умениеправильнопадать)	10	2	8	Зачет
5.1	ИнструктажпоТБпри выполнениистраховки (индивидуально)	2	1	1	Промежуточный контроль
5.2	ИнструктажпоТБ,при выполнениистраховкис партнером	2	1	1	
33	Выполнениестраховкина спину, на бок	2		2	

34	Выполнение страховки с партнером	2		2	
35	Зачет по выполнению элементов самостраховки	2		2	зачет
	Раздел 6. Бросковая техника	34	2	32	Зачет, соревнование
6.1	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники	2	1	1	
6.2	Борьба с партнером	2		2	
6.3	Борьба с партнером	2		2	
6.4	Заход за спину партнера	2		2	
6.5	Изучение положения «партер»	2		2	
6.6	Работа с партнером (страховка)	2		2	
6.7	Удержание партнера сбоку	2		2	
6.8	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2		2	
6.9	Задняя подножка, Классический захват за кимоно Проход ноги из основной стойки	2		2	
6.10	Проход ноги из основной стойки	2		2	
6.11	Передняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	
6.12	Бросок «плечо»	2			
6.13	Работа с партнером (страховка)	2		2	
6.14	Положение стойки	2		2	

6.15	Положение партера	2		2	
6.16	Бросок прохода в одну ногу	2		2	
6.17	Борьба на коленях	2		2	
6.18	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самообороны	2		2	зачёт
	Раздел 7. Подвижные упражнения и игры	32	4	26	соревнование
7.1	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	2	1	1	
7.2	Строевые упражнения «основная стойка», «колонка», «шеренга»	2		2	
7.3	Мини-Футбол	2	1	1	
7.4	Упражнения передвижений	2		2	
7.5	«Горячая картошка»	2		2	
7.6	«Сумо»	2	1	1	
7.7	Упражнения при разминке самбиста	2		2	
7.8	«Ловишки»	2		2	
7.9	«голова плече нога»	2		2	
7.10	Упражнения с мячом (теннисным, набивным и др.)	2	1	1	
7.11	Упражнения с самбистским поясом	2		2	
7.12	Упражнения по защите от партнера	2		2	
7.13	Упражнения для подножек	2		2	
7.14	Упражнения для поясницы, таза и мышц задней поверхности бедра.	2		2	
7.15	Соревнования по «Регби»	2		2	соревнование
	Раздел 8. Психологическая подготовка	6	2	2	Итоговый контроль
8.1	Беседы по пройденным темам	2	2		соревнования
8.2	Соревнования по спортивной борьбе.	4		4	

	Итого	144	12	132
--	--------------	------------	-----------	------------

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Раздел 1. Введение в программу (6)

Теория:

1.1 Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 1.2

Контроль 2ч: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

Занятие 1.3

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший физический вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Раздел №2 «Общая физическая подготовка» (14)

Занятие: 2.1

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. *Упражнения с предметами:* упражнения со скалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5 кг).

Занятие 2.2.

Теория 1: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.

Занятие 2.3.

Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д.

Занятия 2.4

Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливость, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.

Занятие 2.5

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие – опускание прямых ног и другие

Занятие 2.6

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 11-20)

Занятие 2.7

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20)

Занятие 3.1

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения.

Занятие 3.2

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков.

Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 3.3

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

Занятие 3.4

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Разминка работас утяжелителями на укреплениemusцног.

Занятие 3.5

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Занятие

Контроль: Зачет. Состязание.

Раздел №4 «Общеразвивающие упражнения» (22)

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физически качества и двигательные возможности учащихся. Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, на стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах,

которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 24.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно последующим выпрыгиванием вверх и поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. Вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

Занятие

Теория:Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнения на развитие выносливости.

Практика:Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Занятие

Контроль:Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Раздел №5 «Самостраховка (умение правильно падать)» (10)

Занятие

Теория:Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в борцовском классе. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика:Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

Занятие

Теория:Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в борцовском классе. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика:Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Занятие

Теория:Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в борцовском классе. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика:Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие

Контроль:Зачет по выполнению элементов самостраховки.

Раздел №6 «Бросковая техника» (34)

Занятие.

Теория:Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в борцовском классе.

Правила выполнения бросковой техники.

Практика:Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие

Теория:Инструктаж по ТБ, знакомство термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие

Теория:Инструктаж по ТБ, знакомство термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Практика:элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

Практика: Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

Занятия

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера»

Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнером, страховка.

Практика: Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Занятия

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (само страховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (само страховка), умение правильно падать, группироваться при падении инаковер.

Занятия

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержания партнера сбоку (Saidmaund), правила проведения удержания партнера сбоку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приема удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сбоку.

Занятия

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (saidfullmaund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания сверху без контроля ног.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (begmaund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приема задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема – передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

Практика: Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно.

Практика: Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

Занятие

Контроль: Зачет выполнения бросковой техники и элементов самостраховки.

Раздел №7 «Подвижные упражнения и игры» (32)

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы».

Практика: Проведение подвижной игры «Вышибалы».

Занятие

Теория: Понятие и техника выполнения строевых упражнений «основная стойка», «колонка», «шеренга».

Практика: Показание и изучение основных строевых упражнений.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Мини – Футбол».

Практика: Проведение спортивной игры «Мини – Футбол»

Занятие

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений перед движения

Практика: Выполнение упражнений перед движениями.

Занятие

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Горячая картошка».

Практика: Проведение спортивной игры «Горячая картошка».

Занятия

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Сумо».

Практика: Проведение спортивной игры «Сумо».

Занятие:

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений при разминке.

Практика: Выполнение упражнений при разминке самбиста.

Занятия:

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Ловишка».

Практика: Проведение спортивной игры «Ловишка»

Занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Голова плечо нога».

Практика: Проведение спортивной игры «Голова – плечо-нога».

Занятия:

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений с мячом.

Практика: Выполнение разных упражнений с теннисным и набивным мячом.

Занятие:

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений с самбистским поясом.

Практика: Выполнение подвижных упражнений с самбистским мячом.

Занятия:

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений по защите партнера.

Практика: Выполнение подвижных упражнений по защите партнера.

Занятие

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений для подножек.

Практика: Проведение спортивных игр и выполнение подвижных упражнений для подножек.

Занятия

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений для поясницы, таза и мышц задней поверхности бедра.

Практика: Проведение подвижных игр выполнения упражнений для поясницы, таза и мышц задней поверхности бедра.

Занятия:

Контроль: Спортивные игры. Соревнования по «Регби».

Раздел №8 «Психологическая подготовка»

Занятие

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка- классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Занятие

Контроль: Соревнования по борьбе. Планируемые результаты 1 года обучения

В процессе освоения программы обучающиеся должны знать:

- технику безопасности в борцовском классе и на борцовском ковре;

Историю возникновения самбо, правила этикета в самбо;

Правил техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;

Правил поведения в общественных местах, правил дорожного движения

Правил поведения на борцовском ковре;

правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;

правил проведения подвижных игр и эстафет;

правил работы с партнёром;

технику безопасности на соревнованиях

простейшие элементы борьбы в самбо

Применять: приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Раздел 2. Комплексоорганизационно-педагогических условий

1.2 Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	16 сентября 2024 г.	30 мая 2025 г.	36	144 часа в неделю	2 раза в нед. по 2 часа

2.2. Условия реализации Программы Обеспечение учебным помещением

Учебное помещение, соответствует требованиям санитарных норм и правил, утвержденных Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации 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, обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- Борцовский ковер-1 штука;
- Мячи-4 штук;
- Скакалка-8 штук;
- Спортивный инвентарь-10 штук;
- ноутбук-1 штук.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную Программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, без предъявления требований к стажу работы, либо специальные знания по физической культуре и спорту, самбо.

2.3 Формы аттестации

Для оценки результативности обучения применяются входящий, промежуточный и итоговый контроль.

Цель контроля - диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся, оценки качества усвоения материала, выяснение педагогом каким обучающимся требуется больше уделить внимания и оказать своевременную помощь, определить какие темы были легко усвоены, а какие усваивались тяжелее, чтобы впоследствии более продуктивно построить свои занятия.

Входной контроль (сентябрь) проводится в начале учебного года с целью выявления начальных знаний обучающихся.

Форма проведения контроля:

- собеседование

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, с целью выявления уровня освоения Программы, обучающиеся и корректировки процесса обучения.

В качестве промежуточного контроля применяются такие формы:

- анализ участия каждого обучающегося в конкурсах,
- тестирование;

Итоговый контроль призван показать оценку уровня и качества освоения обучающимся Программы по завершению обучения. Он проводится в форме:

- анализа участия каждого обучающегося в школьных, городских республиканских всероссийских соревнованиях.
- итоговое занятие;
- соревнования самбо

2.4 Оценочные материалы

Комплект контрольно-измерительных материалов, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов в приложении Программы.

2.5 Методические материалы.

Методы обучения.

Приемы и методы организации занятий.

а) словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы);

б) наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);

в) практические методы (упражнения, задачи).

а) иллюстративно - объяснительные методы;

б) репродуктивные методы;

в) проблемные методы (методы проблемного изложения) дается часть готового знания;

г) исследовательские – обучающие сами открывают и исследуют знания.

Педагогические технологии.

В процессе обучения используются следующие педагогические технологии: технология коллективного взаимодействия и игровая технология, т.к. наиболее удовлетворяют имеющимся условиям реализации Программы.

План воспитательной работы

№ п/п	месяцы	Наименование мероприятий	Место проведения	Ответственный педагог
1	Сентябрь	Встреча обучающихся объединения «Самбо» с воспитанниками СШР с.Кызыл-Мажалык.	с.Кызыл-Мажалык	Ооржак С.Д.
2	Октябрь	Встреча обучающихся самбо и воспитанниками СШ г Ак-Довураке	Г.Ак-Довурак	Ооржак С.Д.
3	Ноябрь	Веселье старты среди матерей, посвященные ко Дню Метери.	МБО ДО ДДТ	Ооржак С.Д.
4	Декабрь	Соревнование по самбо за 1-п/г.	МБО ДО ДДТ	Ооржак С.Д.
5	Январь	Веселые старты среди обучающихся.	МБО ДО ДДТ	Ооржак С.Д.
6	Февраль	Соревнование по пешему хоккею с мячом среди обучающихся внутри учреждения.	Спортивная площадка	Ооржак С.Д.
7	Март	Мини-футбол	Спортивная площадка	Ооржак С.Д.
8	Апрель	Соревнование по самбо	МБО ДО ДДТ	Ооржак С.Д.
9	Май	Итоговое соревнование по самбо	МБО ДО ДДТ	Ооржак С.Д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К. М., Кудрявцев Д. В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А. А. Харлампиев 1938, переиздание М. - 2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова., - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М. Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М., 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиева А. А. Система самбо. - Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. 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.
2. Зотов Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011. - 102 с.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю. П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] – URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzD>

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОПФС ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО**

Общие требования к технике безопасности:

К занятиям допускаются обучающийся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1. Опасность возникновения травм:

- при падении на твёрдое покрытие;
- при наличии посторонних предметов на занятии;
- при неисправном инвентаре;
- при неисправных средствах защиты;
- при болезни занимающегося;
 - при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
- при занятии в холодном помещении;
 - при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.

3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.

5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

Контрольно-измерительные нормативы.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор туловища на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз с каждой стороны)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.

<p>Варианты само страховки</p>	<p>Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками</p>	<p>Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой</p>	<p>Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке</p>
<p>Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп</p>	<p>Демонстрация без ошибок с названием приемов</p>	<p>Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов</p>	<p>Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием</p>

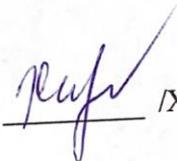
ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Самбо для начинающих», физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	
Наименование организации	Управление образования администрации городского округа города Ак-Довурака
ID – номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» для начинающих
Механизм финансирования	Муниципальное задание
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Ооржак Сайзана Дадар-ооловна, педагог дополнительного образования.
Краткое описание программы	Программа направлена на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, и обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворения потребности обучающихся в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.
Форма обучения	очная - заочная и дистанционная форма.
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения программы	На один года обучения (144 часа.)
Возрастная категория	
Цель программы	Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

	<p>тренировочных занятий и спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать морально-волевые качества, прививать патриотизм и общекультурные ценности; - повышать работоспособность юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшегостерства;
Ожидаемые результаты	<p>В конце года обучения прогнозируются следующие результаты:</p> <p>В процессе усвоения программ обучающихся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности в борцовском классе и на борцовском ковре; - правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма; - правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения; - правила личной гигиены, требования к экипировке самбиста – форме одежды на занятиях; - правила проведения подвижных игр и эстафет; - простейшие элементы борьбы самбо;
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Не имеется
Возможность реализации в сетевой форме	Не имеется
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Не имеется
Материально-техническая база	<ul style="list-style-type: none"> • Борцовский класс • Спортивный инвентарь • Спортивный костюм <ul style="list-style-type: none"> • Мяч • Борцовский ковер <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка

И.о директора



/Хомушку В.М./