

Управление образования администрации муниципального образования  
"Гусевский городской округ"  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

238056, г. Гусев Калининградской области, пер. Павлова, д.4  
телефон/факс 8 (40143) 3-42-52 e-mail: gusev-school-5@mail.ru сайт: sch5-gusev.obr39.ru

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от « 07 » 07 20 22 г.

Фр - 2371



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Тигренок самбо»

Возраст обучающихся: 8-9 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:  
Пыхтин Денис Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тигренок самбо» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Новизна **программы** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Отличительной особенностью **программы** является формирование у детей навыков спортивной борьбы самбо, воспитание здорового образа жизни на всех возрастных этапах, является личностно - ориентированный подход к обучению, обуславливающий развитие целостной системы ценностных ориентаций, которая выражается в обеспечении духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8-9 лет.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 108 часов.

**Форма обучения** - очная.

Особенности организации образовательного процесса. Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, дистанционные формы работы с детьми. Состав групп: 12 - 15 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов - 108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: 1 час по 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность**

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Практическая значимость **данной программы** заключается в приобщении детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивает 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.

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

#### **Задачи:**

##### Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта
- познакомить с историей самбо;
- привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки;
- развить простейшие двигательные навыки;
- обучить основам техники борьбы;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния

##### Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

##### Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

#### **Принципы отбора содержания:**

В основу программы заложены следующие основные педагогические принципы:

- принцип развивающего обучения, в соответствии с которым главной целью дополнительного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип интеграции содержания в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- поддержка инициативы ребенка в детской деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дополнительного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

#### **Основные формы и методы.**

Для реализации программы используются разнообразные формы и методы, а также педагогические технологии проведения занятий.

Формы организации учебных занятий:

- Групповая
- Соревнование
- Индивидуальная

Методы работы:

- Метод стимулирования учебно-познавательной деятельности: создание ситуации успеха; поощрение и порицание в обучении; использование игр и игровых форм.

- Метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом (диалоговый).

- Метод гуманно-личностной педагогики.
- Метод формирования обязательности и ответственности.

#### **Планируемые результаты.**

В рамках данной программы обучающиеся будут знать:

- правила проведения соревнований по самбо;
- историю возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- навыки борьбы;
- простейшие акробатические элементы;
- технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- **правила** поведения в экстремальных ситуациях;
- **нормы спортивной этики и морали.**

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- открытые занятия;
- показательные выступления;
- сдача экзаменов на пояса;
- соревнование;

- сдача контрольных нормативов

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	Вводные занятия	2	2	0	сдача контрольных нормативов
2	Простейшие акробатические элементы	11	1	10	
3	Техника самостраховки	24	4	20	
4	Техника борьбы в стойке	11	1	10	сдача контрольных нормативов, соревнования, сдача экзаменов на пояса
5	Техника борьбы лежа	11	1	10	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	18	2	16	
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	30	1	29	
8	Итоговое занятие	1	1	0	
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	

### Содержание программы:

#### *1. Вводное занятие*

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях.

Соблюдение формы одежды.

Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

Выдающиеся спортсмены России

Успехи российских борцов на международной арене  
Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

Россия-великая спортивная держава.

## *2. Простейшие акробатические элементы*

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

## *3. Техника самостраховки*

Теория: Изучение техники самостраховки.

Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение на зад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и набок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

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

## *4. Техника борьбы в стойке*

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

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

## *5. Техника борьбы лёжа*

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

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

## *6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов*

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Зачётные упражнения.

## *7. Подвижные спортивные игры, эстафеты*

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набив ногой мячей, с элементами акробатики.

## *8. Итоговое занятие*

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

## Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тигренок самбо»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	3 раза по 1 часу в неделю
5	Количество часов	108 часов
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2022 - 31.05.2023

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тигренок самбо» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания Программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета;
- применение современных педагогических технологий.

### Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального

образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки", без предъявления требования к опыту практической работы.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- 1 мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- 2 гимнастические стенки
- 3 гимнастические палки
- 4 маты
- 5 резиновые и набивные мячи
- 6 скакалки
- 7 канат
- 8 гантели
- 9 утяжелители
- 10 тренажеры
- 11 растяжки с волейбольными мячами.

### **Дидактическое обеспечение реализации программы:**

Тематические подборки методических материалов из опыта собственной работы и опыта педагогов, работающих по направлению «Самбо». Для реализации программы используются разнообразные формы и методы, а также педагогические технологии проведения занятий.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по программе, применяется:

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

**Формы проверки:** собеседование, самостоятельная работа.

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

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль - проводится в виде итоговой аттестации воспитанников.

Проверка знаний, умения и навыков.

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

- журнал посещаемости объединения «Тигренок самбо»;

- работа детей на занятиях;

- отзывы родителей о работе творческого объединения.

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

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;

- участие в показательных выступлениях;

- индивидуальные качества ребёнка.



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

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

-фото и видео записи занятий и тренировок.

### Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. от 30 сентября 2020 года)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Постановление от 28 января 2021 года № 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»
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

Литература для педагогов:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982
8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
9. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
10. Харламповцев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
11. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Литература для обучающихся:

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

