

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №13 имени Героя Советского Союза Г.К.Кулика
муниципального образования Тимашевский муниципальный район Краснодарского края

Принято на заседании
методического объединения
учителей начальных классов
от 29.08.2025г.

Протокол № 1

Руководитель МО

 Роговец Е.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМБО»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год: 34 часа
Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе: #82922

Автор-составитель:
Учитель физической культуры
Смирная Ирина Александровна

Содержание

1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»	10
2.1.	Календарный учебный график программы	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	10
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	12
3.	Раздел 3. «Воспитательная деятельность»	16
3.1.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	16
3.2.	Дополнительные целевые ориентиры воспитания детей по программе	16
3.3.	Формы и методы воспитания	17
3.4.	Условия воспитания, анализ результатов	17
3.5.	Календарный план воспитательной работы	18
4.	Список литературы	19
5.	Приложения	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня «Самбо» представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

3. Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г № 427 Об утверждении программы развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Программа «Самбо» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо.

Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни. В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах. В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Самбо» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать.

Учебный период является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо.

Состав группы – постоянный.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов по программе составляет 34 часа.

Формы обучения - очная, групповая.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия - 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Наполняемость группы: до 25 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Самбо» является сочетанием тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приемами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Задачи:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, само страховки;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы самбо,
- дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- внушить, что приемы самообороны, возможно, применять только в качестве защиты.

1.3 Содержание программы.

Содержание программы. Учебный план.

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
		34	9	25	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	4	4	-	Педагогическое наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России. История развития самбо.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3	Система упражнений самбо. Термины и правила самбо.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
4	Общая физическая подготовка	5	-	5	Педагогическая наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Педагогическое наблюдение
6	Технико-техническая подготовка	5	-	5	Педагогическое наблюдение
7	Соревновательная практика (спортивные игры с элементами единоборств)	4	-	4	Самостоятельная работа
8	ВФСК ГТО самозащита без оружия	7	1	6	Сдача контрольных нормативов

Содержание учебного плана

Теория

Введение в программу.

Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.

Теория

Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

Теория

Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов.

Практика

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.

Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

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

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 на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя.

Кувырки вперед и назад. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди.

Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове.

Практика

Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально).

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером. Выполнение страховки с партнером.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь;

Выполнение страховки на спину, на бок. Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п. 1 1 23 Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Практика

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в

ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

1.4 Планируемые результаты освоения ДООП «Самбо»

Личностные результаты изучения программы «Самбо» заключаются:

- в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;

- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

- в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются:

- в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения программы «Самбо» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

- о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

– способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы

1. Начало обучения по программе: 1 сентября

1. Окончание – 25 мая

2. Учебный год – 34 недели

3. *Регламентирование образовательного процесса на учебный год*
Занятия проводятся в соответствии с календарным учебным графиком и утвержденным расписанием.

4. Продолжительность занятия - 40 минут (1 академический час).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Борцовский ковёр 8 х 8 м, 10X10м, 12х12м - 1 шт.
2. Гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт.
3. Стенка гимнастическая – 1 шт.
4. Перекладина гимнастическая – 2 шт.
5. Перекладина для подтягивания навесная – 4 шт.
6. Канат для перетягивания - 1 шт.
7. Канат для лазанья – 1 шт.
8. Тренажёры для ОФП - 10 шт.
9. Гантели переменной массы – 3 компл.
10. Палки гимнастические – 15 шт.
11. Скакалки – 15 шт.
12. Мячи набивные массой 1, 2, 3 кг. – 20 шт.
13. Манекен тренировочный – 2 шт.
14. Боксёрская груша – 1 шт.
15. Перчатки боксёрские – 3 компл.
16. Мяч баскетбольный - 2 шт.
17. Мяч футбольный – 2 шт.
18. Секундомеры - 2 шт.
19. Свисток судейский – 2 шт.
20. Весы – 1 шт.

2.3 Формы аттестации

Педагогический контроль. Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3 x 10 м;
- подтягивание в висе (юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год

(начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

- Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и повис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз.

И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п.

При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Для определения **уровня освоения** содержания данной программы проводятся различные виды контроля: *вводный, промежуточный и итоговый*.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по 84 итогам прохождения раздела или темы.

Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий. Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся.

Данные *итогового контроля* при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно-воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

- опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

- зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

- соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.4 Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо» в группах для детей 7-11 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

2.5 Методические материалы

Организация и проведение специальных игр.

Игры в касания.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов. Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов,

контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов.

В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника.

Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства. Игры в атакующие захваты.

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков.

Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки.

В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка:

- осуществлять захват;
- «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры;
- дозировать направления и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков.

В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с).

В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м.

С целью предостережения играющих, от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения.

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы - пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных и педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные последствия.

Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств.

В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

Игры в дебюты.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов. Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников, исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка, или осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 сек.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество усвоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Раздел 3. «Воспитательная деятельность»

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Цель воспитания детей — развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения. Также цель — формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка;
- воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за её достижения;
- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, умения общаться с разными людьми;
- объединение воспитательных ресурсов семьи и образовательного учреждения на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества.

3.2. Дополнительные целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности;
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Воспитательный компонент, реализуемый на учебных занятиях

№ п/п	Дата проведения	Название раздела Программы	Тема воспитательного компонента	Время проведения	Форма проведения
1	сентябрь	Раздел 1. Введение. Мир самбо. Правила ТБ	Известные самбисты России и их заслуги.	10 мин.	Беседа
2	октябрь	Раздел 2. Знакомство со спортивными принадлежностями для самбо	Традиции нашей семьи. О роли спортивных игр в семейных традициях.	10 мин.	Беседа, обсуждение

3.3. Формы и методы воспитания

Представленная программа имеет практико-ориентированный характер: поэтому педагог имеет право на свободный выбор форм и методов воспитания, которые способствуют достижению целевых ориентиров воспитания по программе.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога, литературных героев и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4 Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы учреждения. Анализ результатов воспитания проводится в процессе **педагогического наблюдения** за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год заносится в оценочную карту).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонафицированного уровня воспитанности, развития качества личности конкретного

обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Посвящение в самбисты»	сентябрь	Праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2.	«ВФСК ГТО»	май	Спортивные соревнования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

4. Список литературы

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста – М.: Лист – 1997. – 176 с.
2. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих – М.: Астрель – 2001. – 217 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11 - 18.
5. Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения - М: Просвещение. – 2014. – 108 с. 4. Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева. Новые технологии формирования физической культуры школьников / Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Международного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ» // Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана – М. – 1993. – С.42-49.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5, С. 19-22.
7. Воробьёв С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (26.12.96) – Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры, 1996. – 194 с.
8. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. – Жуковский: Ассоциация «Олимп» – 1993. – 284 с
- 9.Закатов Н.А. Применение боевого самбо на улице – М.: Железные руки – 1994. – 104 с.
10. Малков А.Л., Авторская образовательная программы по борьбе самбо. Ярославль, 2008. - 155 с.

11. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 160с. 82

12. Пашкин П.В. Особенности преподавания самбо в клубах оздоровительной направленности: дис. ... магистра физ. культуры – М.: РГУФК – 2006. – 94 с.

13. Рудман Д. Л. Азбука спорта. Самбо – М.: ФиС – 1985. – 176 с.

14. Рудман Д. Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов – М.: Детская литература – 2007. – 175 с.

15. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с. 16. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2008. – 236 с.

17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997– 2000. – 288 с.

18. Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 311 с.

19. Харлампиев А.А. (мл.) Система самбо – М.: Фаир-пресс, 2002. – 528 с.

20. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. - 448 с.

21. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учеб. пособие – М: РГАФК, 1996. – 108 с.

22. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо – М.: Фаир-пресс – 1998. – 400 с.

Приложение 1

Календарный учебный график программы

Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место и время проведения	Форма контроля
Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо.	4ч		Спортивный зал	
Введение в предмет		теоретическая		
Инструктаж по ТБ		теоретическая		
Правила поведения в спортивном зале		теоретическая		
Техника безопасности при занятиях самбо		теоретическая		
Раздел 2. Физическая культура и спорт в России. История развития самбо	2ч			
История развития самбо как части физической культуры в России		теоретическая		
Известные самбисты России и их заслуги		теоретическая		

Раздел 3. Система упражнений самбо. Термины и правила самбо.	2ч		Спортивный зал	
Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах.		теоретическая		учебная игра
Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие		теоретическая		учебная игра
Раздел 4. Общая физическая подготовка	5ч		Спортивный зал	
Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.		групповая		
Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд.		групповая		
Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.		групповая		
Упражнения на укрепление мышц рук.		комбинированная		учебно-тренировочная игра
Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция»		комбинированная		учебно-тренировочная игра
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	5ч		Спортивный зал	
Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).		комбинированная		тренировочная игра

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.		комбинированная		тренировочная игра
Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.		групповая		
Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.		групповая		
Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.		групповая		
Раздел 6. Технико-техническая подготовка	5ч		Спортивный зал	
Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);		комбинированная		тренировочная игра
Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).		комбинированная		тренировочная игра
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.		комбинированная		тренировочная игра
Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку.		комбинированная		тренировочная игра
Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.		комбинированная		тренировочная игра
Раздел 7. Соревновательная практика (спортивные игры с элементами единоборств)	4ч		Спортивный зал	
Игры в блокирующие захваты		групповая		тренировочная игра
Игры в атакующие захваты		групповая		тренировочная игра

Игры в теснения		групповая		тренировочная игра
Игры в дебюты		групповая		тренировочная игра
Раздел 8. ВФСК ГТО самозащита без оружия	7ч		Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов