

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа №18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды  
С.И. Прокопьева городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
начальной школы

\_\_\_\_\_  
Протокол №\_1  
От «29» августа 2023г.  
Руководитель МО\_  
Филипенко Е.Г.

ПРОВЕРЕНО  
И.о. зам. директора по УВР  
О.И. Кручинина  
«31» 08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ООШ №18 г. Сызрани  
Е.Ю. Пудаева  
«01» сентября 2023г..



C=RU, O=ГБОУ ООШ № 18 г.  
Сызрани, CN=Пудаева  
Екатерина Юрьевна,  
E=school18\_szr@samara.edu.ru  
00a315b093fe3b1223  
2023.09.01 13:11:27+03'00'

Рабочая программа Спортивная секция Самбо»  
Возраст обучающихся 8-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составил:  
педагог доп. образования Шабуров С.Е.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### **Цель и задачи программы.**

Основной целью обучению САМБО является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

#### Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки учащихся;
- ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом ;
- повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта;
- регулярный врачебный контроль над функциональным состоянием учащихся и повседневный контакт тренера-преподавателя с врачом спортивного диспансера;
- распространение и внедрение передового опыта организации учебно-тренировочной работы с учащимися в школе;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

## **Общая характеристика курса**

Данная программа определяет содержание учебного материала по обучению обучающихся 2-4 классов элементам самозащиты на основе борьбы самбо в образовательном учреждении.

Программа обучения элементов самозащиты на основе борьбы самбо в образовательном учреждении реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня.

- ❖ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ❖ Федеральная целевая программа «Развития физической культуры и спорта в РФ»
- ❖ Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации»
- ❖ С учетом уровневой специфики классов и материально-технических возможностей выстроена система учебных занятий. Предлагается собственный подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности изучения этого материала, распределения часов по разделам и темам, а также путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития и социализации учащихся.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится после выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

Методический материал данного курса рассчитан на занятия в младшей школе (2 – 4 классы), где учащиеся занимаются один раз в неделю по 1 часу. Количество часов за год – 34 часа.

Этап базовый. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка младших школьников с включением элементов САМБО.

Задачи 1 этапа:

- ✓ научить правилам техники безопасности на занятиях;
- ✓ привить навыки личной и обязательной гигиены;
- ✓ обучить безопасному падению и самостраховке;
- ✓ подготовить детей для занятий САМБО в старших классах;
- ✓ обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборства.

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- Овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Выявление задатков и способностей у детей;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

## **Ожидаемые результаты реализации программ: предметные, метапредметные, личностные.**

- ✓ у обучающихся сформированы навыки правильной осанки, координационные и кондиционные способности;
- ✓ укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
- ✓ учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции;
- ✓ у них хорошо развито образное мышление;
- ✓ приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- ✓ выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;
- ✓ сформировано представление об ответственности за поступки, за здоровье.

### **Содержание программы.**

#### **1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 ч.)**

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

#### **2. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо.**

**(1ч.)** Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

#### **3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (1 ч.)**

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. *Гигиенические и этические нормы (1 ч).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка. (12 ч.)**

*4.1 Упражнения в ходьбе и беге (2 ч).* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием

бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*4.2 Гимнастические упражнения (2 ч.)* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

*4.3 Исходное положение – «борцовский мост» (1 ч.)*. Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

*4.4 Упражнения для туловища (1 ч)*. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.5 Демонстрация базовых элементов (3 ч.)*

*Теория:* Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

*4.6 Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения (1 ч)*. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

*4.7 Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)* Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

#### *4.8 Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства. (1 ч.)*

*Теория:* Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

#### **5. Совершенствование кувыркков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. (2 ч.)**

Психологические факторы освоения акробатических кувыркков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

#### **6. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. (10 ч.)**

*6.1 Теория:* Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

*Практика:* основные способы страховки соперника при броске.

#### **7. Спортивно-развивающие игры (6 ч.)**

*Теория:* Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений ( лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

#### **8. Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)**

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

Программой " САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1
2	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1
4	Общая и специальная физическая подготовка.	12
5	Совершенствование кувырков назад и вперед через плечо с самостраховкой.	2
6	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт – кувырок» через партнёра.	10
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	6
8	Контрольные испытания	1
9	Всего	34

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

### Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной программы "Самбо" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты)
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи, турник, брусья, прыгалки и т.д.)

