

Министерство образования и науки Самарской области
Юго – Западное управление министерства образования и науки
Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3
городского округа Чапаевск
_____ Е.А.Кочеткова

От «27» июня 2023г.

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
Протокол № 3 от «27» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
САМБО
«КРЕМЕНЬ»

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Воробьев О.Н.- тренер-преподаватель

г. Чапаевск

2023 год

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами борьбы самбо «Кремень» (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля.

Программа направлена на содействие улучшению здоровья старших школьников и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение старшими школьниками необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа направлена на привитие умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Пояснительная записка

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности по самбо «Кремень » положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 N 32 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

Программа предназначена для детей 16 – 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Направленность образовательной программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования.

Новизна заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Педагогическая обоснованность:

главной особенностью программы является преемственность изучаемого материала. Рассматривая занятия с точки зрения укрепления здоровья у занимающихся, рекомендуется содержание учебно-тренировочных занятий направить на сохранение и укрепление здоровья занимающихся

Цель программы: развитие гармоничной, физически и духовно-нравственной личности, воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся, воспитание активной жизненной позиции посредством приобщения к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. Данная программа реализуется на углубленном уровне, расширяя полученные ранее базовые знания, умения и навыки. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;
- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники борьбы самбо

Воспитательные задачи:

- воспитание гармоничной, социально – активной личности,
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования :

Личностных результатов:

- обладают коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве;
- обладают моральным сознанием и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;

Метапредметными результатами общеобразовательной программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умеют ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

Регулятивные УУД:

- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность;
- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Коммуникативные УУД:

- умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками;
- умеют находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Объем программы 126 часа в год. Режим занятий 2 раза в неделю, при наполняемости группы 15 - 20 человек.

Программа «Кремень» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

Учебный план ДООП «Кремень»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	42	4	38
2.	«Начальный»	42	4	38
3.	«Основной»	42	4	38
	Итого	126	12	114

1. Модуль «Ознакомительный» (42 часов).

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков борьбы самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с борьбой самбо, получить первичные представления о двигательных действиях используемых в борьбе, упражнениях при развитии физических качеств необходимых борцу.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой самбо. Развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами борьбы самбо;

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	0,5	0,5			0,5
- спортивная борьба	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила соревнований;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную	3		2	1	3

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурны х мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленно сти обучающихся)									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Формируются двигательные действия необходимые для овладения борьбы самбо.

2. Модуль «Начальный» (42 часа)

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков, применяемых в борьбе самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия, используемые в самбо.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой и её основными приёмами. Развитие физических качеств необходимых в борьбе самбо.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Начальный»

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- физическая культура и спорт в России	0,5	0,5			0,5
- краткие сведения о физиологических основах тренировки	1	1			1
- правила здорового образа жизни ;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила соревнований;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- передвижения ;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения с партнером;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- страховки ;	3	2		1	3
- самостраховки;	3		2	1	3
- падения ;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- задняя подножка с захватом руки и шеи	3	1	1	1	3
- передняя подножка захватом рук	2		1	1	2
- выведения из равновесия рывком	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- бросок через голову, сбрасывания в сторону	3	1	1	1	3
- задняя подножка под обе ноги	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных	2			2	2

мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)					
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформировано представление о борьбе самбо. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для борьбы самбо.

3. Модуль «Основной» (42 часа)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в борьбе, гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой самбо. Развитие навыков борьбы. Формирование физических и личностных качеств.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Основной»

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- краткие сведения о физиологических основах тренировки	0,5	0,5			0,5
- правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	1	1			1
- правила здорового образа жизни	0,5	0,5			0,5
- основы техники и элементы самбо ;	1		1		1
- самоконтроль;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- передвижения ;	2		1	1	2
-упражнения , выполняемые ногами;	3	1	1	1	3

- упражнения в положении на «борцовском мосту»;	2	1		1	2
- акробатика	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- специально – подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа;	3	2		1	3
- упражнения для ухода от удержаний;	3		2	1	3
- падения ;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- боковая подсечка	3	1	1	1	3
- передняя подсечка с отшагиванием	2		1	1	2
- подсечка изнутри с заведением	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- бросок через бедро	3	1	1	1	3
- бросок через спину	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10

Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности и обучающихся)									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о борьбе самбо и упражнениях применяемых в данном виде спорта. Сформированы двигательные действия необходимые для борьбы самбо.

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого модульного раздела.

Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого модуля обучения *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей:

- выступление на соревнованиях;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	10 кувырков вперед	10 кувырков вперед
Выносливость	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Забегания, стоя на «мосту».
2	Подвороты спиной за 180 секунд.
3	10 бросков спиной на время.

Материально – техническая база и инфраструктура

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

Используемый инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Аптечка медицинская АУ-1	1
2.	Гимнастический мат	12
3.	Гимнастический мат	1
4.	Канат для лазания	1

5.	Кегли комплект 10 шт	10
6.	Свисток	1
7.	Свисток	1
8.	Секундомер	1
9.	Скакалка	50
10.	Стеллаж	3
11.	Стенка шведская	4
12.	Татами	72
13.	Тренажер-скамейка гимнастическая	3
14.	Турник	1
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	4
16.	Эспандер резиновый 2,6м	5
17.	Эспандер резиновый 4м	4

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры - преподаватели прошедшие аттестацию и имеющие категорию.

Методическое обеспечение программы

- учебно – методические пособия;
- дидактический материал;
- материалы на компьютерных носителях;
- специальная литература
- учебные фильмы, фото и видеоматериалы;
- стенды(спортивная информация, победители соревнований);
- конспекты занятий.

Результаты обучения:

Учащиеся должны:

- формировать потребность в здоровом образе жизни, систематических занятиях;
- выполнить зачётные требования по ОФП ;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятиях
- знать теоретический раздел программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

используемой для составления программы:

1. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2013г. - 240 с.
2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2010г.- 155 с.
3. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
4. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2011г.
5. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2012г.
6. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2014г.
7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2013г.- 160 с.
8. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2016. - 128 с.

Приложение 1

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы самбо
«Кремень» на 2021 – 2022 учебный год

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2021	31.05.2022	36	126	2 или 3 раза в неделю