

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»  
муниципального образования Киреевский район

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете  
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Протокол № 1

от « 30 » августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО  
«Киреевская ДЮСШ»

/Г.С.Пишулин/

« 30 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО САМБО**

*для спортивно-оздоровительных групп*

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет

**Уровень:** начальное общее образование

Составители:  
тренеры-преподаватели  
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:  
Ефремов П.Ю.  
Мкртчян С.А.

Киреевск  
2022г.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования детей.
5. Список литературы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения в спортивно оздоровительных группах является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей предлагаемая программа по физической культуре для учащихся спортивно оздоровительных групп ориентирована на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаниях и метаниях;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики и легкой атлетики, подвижным играм и техническим действиям спортивных единоборств;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации;
- формирование общих представлений о физической культуре и ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, в его физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и утренней гимнастикой, как и тренировочным занятиям;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая учебная программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала, основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдения дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования воспитанниками освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Структура и содержание учебного предмета включает в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний физической культуры» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Основы знаний физической культуры» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности воспитанников, знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности соотносится с представлениями о структурной организации деятельности, ее исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазании и ползании, а также разучивают комплексы упражнений на развитие осанки, гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков самостоятельной организации их проведения.

Вместе с этим в учебном материале этого возраста увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной координационной сложности из таких базовых видов спорта, как: легкая атлетика, гимнастика и акробатика, футбол и баскетбол, борьба; прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО БОРЬБЕ САМБО

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов
1	Основы знаний физической культуры	8
2	Общая физическая подготовка	94
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Техническая подготовка	130
5	Контрольные упражнения	4
<b>Итого:</b>		<b>276</b>

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Теоретическая подготовка

##### Основы знаний физической культуры

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновение первых спортивных соревнований; сведения о развитии самбо.

Физическая культура народов Древней Руси и ее связь с трудовой деятельностью человека.

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием человека и развитием его физических качеств.

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.

Характеристика таких основных физических качеств, как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесие.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Теоретические компоненты двигательной культуры самбо. Об элементах подготовки борцов самбо.

Режим дня и личная гигиена.

Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

#### Физическое совершенствование

##### Гимнастика с основами акробатики

- организующие команды и приемы построения в шеренгу и колонну;
- выполнение основной стойки по команде «Смирно!»

- выполнение команд: «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;
- размыкание в шеренге и в колонне на месте;
- построение в круг колонной и шеренгой;
- перестроение по двое в шеренге и колонне;
- повороты на месте направо и налево по команде;
- повороты кругом с разделением по команде: «Кругом!», «Раз!», «Два!»;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом;

#### Акробатические упражнения:

- упоры (из положения присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, с наклоном, углом);
- группировка из положения лежа и раскачивания в плотной группировке (с помощью партнера);
- перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью партнера), из упора, присев назад и боком.
- из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках переворотом назад в стойку на коленях;
- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев;
- «мост» из положения лежа на спине;
- борцовский «мост» из положения упора присев;
- переворот в сторону (колесо).

#### Прикладно-гимнастические упражнения:

- передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально, лицом и спиной к опоре;
- ползание по-пластунски;
- преодоление полосы препятствий с элементами лазания;
- перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;
- хождение по наклонной гимнастической скамейке;
- упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, вис с помощью одной и обеих ног;
- на перекладине – вис на согнутых руках;
- лазание по канату;
- на перекладине (подъем переворотом).

### Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных положений;

Высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Низкий старт с последующим ускорением; челночный бег 3 x 10м.

Прыжки: на месте (на одной ноге); с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; спрыгивание с горки и запрыгивание на нее.

Прыжки на месте с поворотом на 90 и 180 градусов; через препятствие.

Броски большого мяча (весом 1 кг.) на дальность обеими руками. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча правой и левой руками, на дальность способом «из-за головы».

### Подвижные игры на материале:

- гимнастики с основами акробатики – «Бой петухов», «Тройка», «Раки», «Прокати быстрее мяч», Конники – спортсмены», эстафеты, «Догонялки с кувырками», «Вышибала»;
- легкой атлетики – «Пятнашки», «Не оступись», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Пустое место»; «Мышеловка», «Из круга в круг», «Гонки с преследованием»;
- единоборств – «Вытяни из круга!», «Чурбан»;
- спортивных игр:
  - футбол: удар «щекой» по мячу с места, с одного – двух шагов, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; обводка стоек; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу, по мишени.
  - баскетбол: передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и вперед; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; стоя на месте; передача мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.
  - волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения – подбрасывания мяча на нужную высоту; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.

## Общеразвивающие физические упражнения для развития основных физических качеств

### Спортивные единоборства:

- страховка и самостраховка через партнера, после бросков
- падение на спину, на бок, вперед с кувырком;
- стойки и дистанции;
- понятия о разновидностях стоек: фронтальная (основная), право и левосторонняя;
- понятия о дистанциях: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную;
- захват;
- передвижения по татами;
- повороты туловища
- выведения из равновесия;
- понятия правильного положения;
- выполнения броска.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума программного материала учащиеся должны:

- иметь представления о:
  - связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
  - истории первых Олимпийских игр;
  - истории возникновения борьбы самбо;
  - физической культуре народов Древней Руси и ее содержании;
  - теоретических компонентах двигательной культуры борьбы;
  - физических качеств человека и общих правилах определения уровня их развития;
  - разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - режиме дня и личной гигиене;
  - правилах использования закаливающих процедур;
  - осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
  - особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - элементах подготовки борцов самбо;
  - особенностях выполнения борцовских бросков;



- уметь:
  - выполнять строевые упражнения;
  - выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
  - передвигаться в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - играть в подвижные игры.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см.табл.)

Контрольные упражнения	Баллы					
	5	4	3	5	4	3
	мальчики			девочки		
Подтягивание вися, раз	5	4	3	4	3	2
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег на 30 м, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-6,9	6,8-8,6
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами рук пола
Бег на 1000м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

### Список использованной литературы

Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. –М.,2003

Программно -целевое управление развитием образования: опыт, проблемы, перспективы // Под ред. А.М. Моисеева М., 2004

Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта –М.,2000

Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова.- Изд. 5-е, испр. И доп.-М.: Физкультура и спорт, 2002

Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн.1998г