

**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей»**

Принята на заседании  
методического совета  
ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот»  
протокол от 29.11.2018 № 07

Введена в действие приказом  
ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот»  
от 05.12.2018 № 387/1-о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Самбо»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: учебно-оздоровительный год

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Руденко Геннадий Александрович

**Евпатория 2018**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- Постановление Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.04.2003 № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Устав федерального государственного бюджетного учреждения «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».
- Образовательная программа дополнительного образования детей ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот».

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и, прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта. Отличительными особенностями Программы являются преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

**Актуальность** Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель** Программы – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

**Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами самбо;
- формирование жизненно важных, в том числе, спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами самбо;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта самбо;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско-патриотического воспитания учащихся.

**В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:**

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Возраст учащихся и сроки реализации.** Программа ориентирована на детей 10-14 лет без специальной подготовки и рассчитана на 10 месяцев

**Режим занятий.** Занятия проводятся 4 раза в неделю. 1 группу составляют учащиеся 7-8 классов; 2 группу - учащиеся 5-6 классов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции.

**Формы занятий:**

- теоретическое;
- практическое;
- соревнование.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** групповая; индивидуально-групповая.

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

**Общая характеристика содержания программы:**

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся культуру здорового образа жизни, будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, но граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

**Планируемые результаты:** К концу занятий по программе учащиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;

- приобретут чувство коллективизма, дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.

**Формы подведения итогов реализации программы:** соревнование, сдача контрольных нормативов

### Учебно-тематический план для группы 5-6 класса

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	-
2	Простейшие акробатические элементы	2	20
3	Техника самостраховки	8	20
4	Техника борьбы в стойке	2	20
5	Техника борьбы лёжа	2	20
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и	2	20
7	Техника освобождения от удушения	2	20
8	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	21	121
	Всего часов	142 часа	

### Календарно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводное занятие	1	1			
2	Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок	1	1			
3	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы	22	2			
4	Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.			20		
5	Техника самостраховки	28	8			
	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.			20		
6	Техника борьбы в стойке	22	2			
	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.			20		
7	Техника борьбы лёжа	22	2			
	спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.			20		

	Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.					
8	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	22	2			
	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.			20		
9	Техника освобождения от удушения	22	2			
	Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.			20		
10	Итоговое занятие	2	1	1		
	итого	142	21	121		

### Учебно-тематический план для группы 7-8 класса

№ п/п	Тема занятий	Количество	
		теория	практика
1.	Вводные занятия	1	-
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические	2	20
3.	Основы тактики спортивного самбо.	3	-
4.	Техника борьбы в стойке.	4	60
5.	Техника борьбы лежа.	4	60
6.	Основные положения правил проведения соревнований по	3	-
7.	Освобождение от удушений	2	20
8.	Защита от захватов и обхватов	2	20
9.	Подвижные и спортивные игры	2	18
10	Итоговое занятие	1	3
	Итого:	24	201
		Всего часов: 225	

### Календарно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводные занятия	1	1			
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	22	2			
3	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы			20		
4	Основы тактики спортивного самбо.	3	3			
5	Техника борьбы в стойке.	64	4			
6	Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.			60		
7	Техника борьбы лёжа	64	4			
	спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.			60		
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	3	3			
9	Техника освобождения от удушения	22	2			
	Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.			20		
10	Защита от захватов и обхватов	22	2			
11	Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с			20		

	помощью загиба руки.					
12	Подвижные и спортивные игры	20	2			
13	Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом			18		
10	Итоговое занятие	4	1	3		
	Итого	225	24	201		

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

- Спортивный зал
- Мультимедийное оборудование (компьютер)
- Гимнастические стенки
- Гимнастические палки
- Татами
- Резиновые и набивные мячи
- Скакалки
- Канат
- Гантели
- Утяжелители
- Тренажеры
- Растяжки с волейбольными мячами
- Спортивная форма и обувь

### **Литература, электронные ресурсы**

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
4. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
5. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
6. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
7. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физической направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России.
8. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.



9. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
10. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
11. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
12. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
13. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
14. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
16. Гуманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
17. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
18. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
19. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

**План воспитательной работы**

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Сроки	Формы подведения итогов	Техническое оснащение и место проведение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Ноябрь		Библиотека ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Декабрь	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Январь	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Февраль	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Март	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор

6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Апрель	Опрос учащихся, практические упражнения	Библиотека ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Май	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	Библиотека ПК, экран, проектор
8	«Расстаемся, друзья!»	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.	Июнь	Результаты года, участие в соревнованиях	Библиотека ПК, экран, проектор

Согласовано  
Заведующий сектором ДО  
\_\_\_\_\_ Л.А. Джалилова  
« \_\_\_\_ » декабря 2018 года

Согласовано  
Начальник ООиДО  
\_\_\_\_\_ А.Н. Тажитдинова  
« \_\_\_\_ » декабря 2018 года

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.Б. Колупаева  
« \_\_\_\_ » декабря 2018 года