

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»  
Протокол № 1

от « 29 » 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Таджибаев Руслан Эркинович,  
педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Самбо»
3.	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Таджибаев Руслан Эркинович, педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы:</i> индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. <i>Методы:</i> словесный, наглядный, практический, игровой
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<i>Виды диагностики:</i> промежуточная аттестация и аттестация по завершению реализации программы <i>Формы контроля:</i> сдача контрольных нормативов
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Сохранность контингента: количественная – 100%, качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
10.	<b>Рецензенты</b>	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

## **Оглавление**

Титульный лист

Информационная карта образовательной программы

Оглавление

Пояснительная записка

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Содержание тем учебного курса 1-го года обучения

Учебно-тематический план 2 -го года обучения

Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

Учебно-тематический план 3 -го года обучения

Содержание тем учебного курса 3-го года обучения

Организационно-педагогические условия реализации программы

Список литературы

Календарно-тематический план 1-го года обучения

Календарно-тематический план 2-го года обучения

Календарно-тематический план 3-го года обучения

Форма аттестации/контроля

Приложения

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития

региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

**Актуальность программы.** Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзю-до, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

**Отличительная особенность программы.** Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Программа так же служит привитию навыков безопасного поведения, снижению криминогенности среди подростков и воспитанию гражданско-патриотических качеств.

**Новизна программы** заключается в использовании различных способов обучению навыков борьбы самбо. Образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля).

**Педагогическая целесообразность** обусловлена вовлечением обучающихся в социально-активные формы деятельности. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности, урокам самообороны.

**Цель программы:** создание условий для формирования физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

***Развивающие:***

- развить двигательные способности у обучающихся;
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо.

***Воспитательные:***

- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у обучающихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у обучающихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Адресат программы.** Программа разработана для обучающихся 7-15 лет. Приём обучающихся в объединение производится через письменное заявление от родителей, регистрацией в объединение через систему «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» и при отсутствии противопоказаний к занятиям выбранным видом деятельности на основании справки от врача.

**Общее количество учебных часов,** запланированных на весь период обучения составляет 432 часа (144 часа в год) или 216 занятия (72 занятия в год).

**Срок реализации программы – 3 года.**

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Формы проведения занятий:**

- **фронтальная** (работа со всей группой одновременно);
- **групповая** (разделение обучающихся на подгруппы для выполнения определённой работы);
- при отработке технических действий часто применяется **индивидуальная** форма занятий (обучающемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

**Методы обучения:**

**Словесный:** рассказ, объяснение.

**Наглядный:** показ упражнения, техники.

**Практические:**

*Равномерный метод.* Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

*Повторный метод.* Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильные.

*Координационный метод.* Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.



*Интервальный метод* – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

*Соревновательный метод* – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

***Игровой*** спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### ***Личностные:***

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- укрепление и оздоровление организма обучающегося;
- способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремлённости, уверенности в себе, высоких и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- формирование основ гражданской ответственности, чувства гордости за свою Родину;
- овладение навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире.

#### ***Предметные:***

- 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;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо;

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

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

***Метапредметные:***

- 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.

**Педагогический контроль.** В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация обучающихся в конце первого и второго полугодия и итоговая аттестация по окончании реализации программы в форме сдачи контрольных нормативов.