


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»

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
Протокол № 4 от 27. 08. 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ №3  
городского округа Чапаевск  
  
Е.А. Конеткова  
28. 08. 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГЛАДИАТОРЫ»

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик: Воробьев О.Н.  
тренер – преподаватель

г. Чапаевск

2020 год

## Пояснительная записка

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

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 279-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 04.07.2014 N 41 «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).

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.

Программа предусматривает осуществление физкультурно – оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Программа предназначена для детей 10 – 12 лет.

Срок реализации программы – 1 год

**Направленность образовательной программы** – на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование у

обучающихся патриотических ценностей, культуру здорового образа жизни, содействовать физическому развитию.

**Актуальность** программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна программы:** определяется содержанием учебного материала по обучению элементам самозащиты на основе борьбы самбо в образовательных учреждениях.

**Цель программы** - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные задачи:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

#### *Воспитательные задачи:*

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско – патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта Самбо

#### *Развивающие задачи:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта

«самбо»;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

*В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования :*

*Личностных результатов:*

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

*Метапредметных результатов:*

- развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, моральноволевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

*Предметных результатов:*

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

Объем программы 126 часов в год, 36 учебных недель. Режим занятий 2 раза в неделю, при наполняемости группы 15-20 человек.

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

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

**Отдельные цели** программы определены в каждом отдельном модуле программы.

### **Учебный план ДООП «Гладиаторы»**

№ 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» 42 часа**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	

1	Теоретические занятия	4	4		Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2	Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	4		4	Наблюдение, беседа
3	Общая физическая подготовка	10		10	Выполнение контрольных упражнения
4	Специальная физическая подготовка	8		8	Выполнение контрольных упражнения
5	Техническая подготовка	8		8	Наблюдение, беседа, выполнение контрольных упражнения
6	Тактическая подготовка	6		6	
6	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2		1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	42	4	38	

### Календарный план график

Разделы 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	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
Специальная физическая 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
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

Подвижные, спортивные игры, акробатика, эстафеты	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
Итоговое занятие по освоению модуля									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 «Ознакомительный» 42 часа

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические занятия	4	4		Устный опрос, практическое задание
2	Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	4		4	Практическое задание
3	Общая физическая подготовка	10		10	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	8		8	Практическое задание
5	Техническая подготовка	8		8	Устный опрос, практическое задание
6	Тактическая подготовка	6		6	Устный опрос, практическое задание
6	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2		1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	42	4	38	

### Календарный план график

Разделы 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	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
Специальная физическая 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
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
Подвижные,	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



спортивные игры, акробатика, эстафеты													
Итоговое занятие по освоению модуля									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. Первичные навыки упражнений дзюдо. 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.

№	Наименование тем	Количество часов	Формы
---	------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1	Теоретические занятия	4	4		Устный опрос, практическое задание
2	Общая физическая подготовка	12		12	Практическое задание
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Практическое задание
4	Технико – тактическая подготовка	14		14	Устный опрос, практическое задание
5	Занятие по освоению модуля и итогу программы	2		2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	42	4	38	

### Календарный план график

Разделы 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	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
Специальная физическая 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
Технико – тактическая подготовка	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,3	1,3	1,3	1	1	1	1	14
Подвижные, спортивные игры, акробатика, эстафеты	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
Итоговое занятие по									0,5	0,5	0,5	0,5	2

ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ														
	3,5	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. Овладение навыками борьбы. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для борьбы самбо.

## Содержание Программного материала

### Теоретическая подготовка (12 часов)

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b>	Фазы формирования двигательных навыков. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.	2
2	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	2
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.	2
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	2
5	<b>Основы техники и элементы самбо</b>		2



17	Упражнения для подсечки	1
18	Упражнения для зацепов	1
19	Упражнения для бросков через голову	1
20	Упражнения для бросков через спину	1
21	Упражнения для бросков прогибом	1
22	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники	1
23	Специально-подготовительные упражнения для технических действий	1
24	Упражнения для удержаний	1
	Итого	24

### Технико-тактическая подготовка (42 часа)

1	Удержание верхом с зацепом ног	1
2	Удержание со стороны головы обратным захватом рук	1
3	Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой	1
4	Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и	1
5	Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под	1
6	Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со	1
7	Болевой приём рычаг плеча противнику лежащему на груди	1
8	Обратный узел плеча поперёк	1
9	Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями	1
10	Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе	1
11	Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень	1
12	Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и	1
13	Рычаг стопы	1
14	Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног	1
15	Перевоорачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног	1
16	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении	1
17	Самозащита	1

18	Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади),	1
19	Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением	1
20	Выведение из равновесия толчком захватом руки	1
21	Задняя подножка с падением	1
22	Задняя подножка с захватом руки и	1
23	Задняя подножка под дальнюю ногу	1
24	Передняя подножка с заведением	1
25	Передняя подножка с колена с	1
26	Передняя подножка с захватом шеи	1
27	Подножка на пятке передняя захватом	1
28	Боковая подсечка скрестным захватом	1
29	Боковая подсечка при движении	1
30	Передняя подсечка сбивая на	1
31	Передняя подсечка с захватом руки и	1
32	Подсечка изнутри на месте	1
33	Задняя подсечка зашагивая	1
34	Зацеп голенью изнутри разноимённой	1
35	Зацеп голенью изнутри с захватом	1
36	Эстафета	1
37	«День борьбы»	6
	Итого	42

### Подвижные игры (12 часов)

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.) Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Вытаскивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг»

Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; с выполнением различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

## **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.



## 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.

Календарный учебный график реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы самбо  
«Гладиаторы» на 2020 – 2021 учебный год

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2020	31.05.2021	36	126	2 или 3 раза в неделю