

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА №2033»

МОСКВА, 105425, Щелковское шоссе, дом 26А, ул 3-я Парковая, д. дом 61 А, ул 3-я Парковая, дом 46 А, ул. 5-я Парковая, дом 42 А,
ул. 5-я Парковая, дом 62, ул. 7-я Парковая, дом 33 и 5, Щелковский проезд, дом 1А
тел.8-495-652-02-30, E-mail: 2033@edu.mos.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Первые шаги в самбо»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федулов В.А.

Москва

2017

Пояснительная записка

Самбо является национальным видом борьбы, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Программа «Первые шаги в самбо» разработана для воспитанников дошкольных групп. Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 занятия в неделю по 30 минут и предназначена для детей 4-6 лет, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С.Е. Табакова, С.В. Подливаева, А.В.Конакова – М., Советский спорт, 2005 год.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 3-6 мин в начале практической части).

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с борьбой самбо на теоретическом уровне
2. Обучить воспитанников базовым элементам самбо
3. Воспитывать морально-волевые качества
4. Повысить уровень физической подготовки

Целевые ориентиры (ожидаемые результаты):

1. Владение базовой информацией о самбо
2. Умение на практике выполнять основные элементы самбо
3. Появление морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.
4. Сформированность основных физических качеств.

Учебно-тематический план

Разделы подгото- товки	Месяцы									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	3	4	4	3	2	3	3	3	3	
Специальная физическая подготовка	4	2	2	2	2	3	3	2	2	
Контрольно-переводные нормативы	0	0	0	0	1	0	0	0	1	
Воспитательная работа	0	1	1	1	2	1	1	0	0	
Всего часов:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<i>История самбо</i>	История создания самбо	1
2	<i>Известные самбисты</i>	Рассказ о выдающихся самбистах	1
3	<i>Правила поведения личной гигиены предупреждение травм</i>	Соблюдение режима тренировок, восстановительные процедуры, приема пищи и правил гигиены.	1

4	<i>Борьба в стойке</i>	Базовые элементы борьбы в стойке	1
5	<i>Борьба в партере</i>	Базовые элементы борьбы в партере	1
6	<i>Морально-волевая подготовка</i>	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
7	<i>Правила техники безопасности и причины травм</i>	Соблюдение правил техники безопасности на занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	1
9	<i>Места занятий. Оборудование и инвентарь</i>	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	1
Всего часов			8

Примерная схема учебно-тренировочного занятия

Этап	Содержание	количество минут	Методические указания
Подготовительный	Построение учащихся, постановка задач урока	2	Выполняется всей группой
	Разминка	10	
	Акробатические упражнения	8	
Основной	Обучение подготовительным элементам техники самбо	8	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра.
Заключительный	Подведение итогов, разбор тренировки	2	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успешных.

Литература

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации. Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.
3. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение для отечевой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МНФИ, 2009.
4. Рудман Д. Д. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФИС, 2012.
5. Рудман Д. Д. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФИС, 2014.
6. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М., Советский спорт, 2015.
7. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, пер. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: 2016
9. Гаткина Е.Я. «Букварь самбиста» «Иист» М., 2015
10. Чумаков Е. М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 2008.