

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГВАРДЕЙСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя школа № 1 имени Игоря Прокопенко города Гвардейска»

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол № 10 от 18.06. 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБОУ «СШ № 1 им. И. Прокопенко  
гор. Гвардейска»

Приказ № 145 от « 17 » июня 2021 года



дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Борьба и самооборона»

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Кожин Иван Витальевич,  
учитель физической культуры

г. Гвардейск, 2021.

## Пояснительная записка

**Направленность Программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба и самооборона» является программой физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность предлагаемой Программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития младшего и среднего возраста. Занятия содействуют формированию спортивной и здоровой личности. Это увлекательный мир спорта в первую очередь среди детей; спорт и спортивные соревнования; пропаганда и популяризация здорового образа жизни; патриотическое воспитание подрастающего поколения.

**Отличительные особенности данной Программы** заключаются в том, что обучающиеся на занятиях борьбой укрепляют своё физическое и психологическое здоровье, развивают такие навыки самообладания как: терпение и самоконтроль, формируют жизненно – важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной 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. Большое значение имеет воспитание сознательной дисциплины. Проведение занятий по борьбе возлагаются на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Новизна Программы заключается в том, что обучающиеся на занятиях борьбой укрепляют своё физическое и психологическое здоровье, развивают такие навыки самообладания как: терпение и самоконтроль, формируют жизненно – важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной 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. Большое значение имеет воспитание сознательной дисциплины. Проведение занятий по борьбе возлагаются на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку.

**Адресат Программы:** в кружок принимаются и мальчики, и девочки, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятия борьбой – дети 10-17 лет. Зачисление начинающих в кружок производится в августе – сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия спортивного инвентаря. В кружок вступают ребята добровольно.

**Объём и срок освоения Программы.** Данная программа рассчитана на 36 часов. Сроком на 9 месяцев.

**Форма обучения** очная с элементами самостоятельной работы в период школьных каникул. Занятия проводятся в виде: беседы, объяснения, лекции, игры, спортивных праздников, а также групповых, комбинированных, чисто практических занятий.

**Особенность организации образовательного процесса** осуществляются в соответствии учебным планом. Состав группы может быть как постоянным, так переменным. В кружке могут быть обучающиеся разных возрастов. В начале учебного года родители (законные представители) пишут заявление на посещение кружка, а также предоставляется справка о том, что ребёнок здоров и может выполнять дополнительную

физическую нагрузку. Во время организации и проведения занятий обращается внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно – гигиенических норм к спортивному инвентарю. Создаются нормальные условия для соблюдения общей гигиены.

Проведение занятий по борьбе, требует очень осторожного применения упражнений, оказывающих значительные нагрузки на двигательный аппарат, внутренние органы. Поскольку окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей у детей ещё не закончено. Относительная слабость связок, особенно мышц брюшного пресса, требует ограниченного применения упражнений, связанных с большим натуживанием. При правильной подготовке работы, более подготовленные учащиеся должны помогать более слабым в изучении новых приёмов, специальных и подводящих упражнений. Такая взаимопомощь способствует воспитанию чувств товарищества и коллективизма.

Для профилактики травм на занятиях борьбой, важное значение имеет хорошее состояние борцовского ковра. Борцовский ковёр, составленный из гимнастических матов, обязательно застилают ковровой тканью.

Каждое занятие начинается с разминки. Она проводится на каждой тренировке. Специфика её в том, что разогреваются все крупные мышцы и суставы. После разминки организм готов к предстоящей деятельности. Необходимо с первых тренировок напоминать ребятам о запрещённых приёмах. Например: производить удары по телу соперника, выкручивать руки, ударять головой соперника о ковёр. Наиболее серьёзными травмами во время занятий являются полные или частичные вывихи, ушибы и растяжения. Поэтому необходимо следить и контролировать за ходом занятий. Для закрепления результатов своей работы и спортивных достижений учеников в процессе тренировок, необходимо проводить спортивные соревнования. Соревнования проводятся внутришкольные, районные и областные. Внутришкольные назначает сам тренер и планирует по собственному усмотрению, но строго соблюдает все правила соревнования. Назначает время и место, ставит цели и задачи перед участниками. Учитывая всё это, соревнования надо тщательно готовить, чтобы они прошли чётко организованно и торжественно. Чтобы соревнования остались в памяти участников, за 5-10 дней до открытия соревнований нужно написать и вывесить в холле школы яркое, красочное объявление. Также надо продумать все вопросы с награждением участников соревнований. Призёры в каждой весовой категории должны быть награждены дипломами соответствующих степеней и призами. Кроме того, желательно подготовить грамоты отдельным участникам: «За хорошую технику», «За самую быструю схватку», «За волю к победе».

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Общее количество часов за 9 месяцев составляет 36 часов как теоретической, так и практической части; количество часов и занятий в неделю – 1 час, периодичность один раз в неделю; продолжительность занятий составляет 1 астрономический час. Настоящая программа рассчитана на полный курс обучения детей 10-17 лет. В процессе обучения возможно проведение корректировки уровня сложности заданий и внесение изменений в программу, исходя из опыта деятельности детей и уровня усвоения ими учебного материала.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что объясняется формированием высокого интеллекта духовности через мастерство. Программа направлена на то, чтобы через занятия приобщить детей к спорту и здоровому образу жизни. Знания, умения, навыки воспитанники демонстрируют своим сверстникам, через соревновательную деятельность.

**Практическая значимость Программы.** Работа по данной программе способствует формированию нравственных качеств личности, социальной активности, развитию гуманистического, демократического, диалогического мышления, учит оценивать себя как личность, определять собственную позицию по отношению к

окружающей реальности. В целом занятия в кружке способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию физических способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. Данная Программа даёт возможность обучающимся приобщения к спорту. Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами борьбы и самообороны, на приобщение обучающихся к активной познавательной. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы, при которой в процессе усвоения знаний, законов и правил борьбы и самообороны у школьников развиваются спортивные начала.

Ведущие теоретические идеи. Настоящая программа рассчитана на полный курс обучения детей и адаптирована к условиям дополнительного образования детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников. В процессе обучения возможно проведение корректировки уровня сложности заданий и внесение изменений в программу, исходя из опыта деятельности детей и уровня усвоения ими учебного материала.

**Цель:** Формирование навыков самообладания таких как: терпение и самоконтроль, развитие жизненно–важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Задачи:**

- с образцом выполнять упражнения, приемы, броски;
- содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья;
- навыки анализа, сравнения, обобщения, абстракции, конкретизации;
- навыки самоанализа и самооценки;
- подготовка обучающихся к соревнованиям. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей»;

**развивать:**

- физическую ловкость и умения;
- выносливость;

**ознакомить обучающихся:**

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики борьбы;

**формировать:**

- необходимых теоретических знаний;
- волевые качества личности обучающихся;

**воспитывать:**

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, ответственность, настойчивость, самостоятельность, деловые качества, от которых зависит мотивация достижения успехов.

**Принципы отбора содержания.** Программа обеспечивает: межпредметные связи с окружающим миром, психологией, историей и биологией (анатомия и физиология).

**Основные формы и методы реализации Программы.** Отбор методов обучения обусловлен необходимостью формирования здорового образа жизни, спортивного духа у учащихся. Решение данной задачи обеспечено наличием в программе курса следующих элементов данных компетенций: 1) социально-практическая значимость компетенции (для чего необходимо знать правила здорового образа жизни); личностная значимость компетенции (зачем необходимо быть здоровым); знания, умения и навыки, относящиеся к данным объектам; способы деятельности по отношению к данным объектам; минимально необходимый опыт деятельности учащихся в сфере данной компетенции.

Формы и методы, используемые в программе: словесные (лекции, беседы, диспуты); наглядные; проблемный метод; игровой; диалоговый; соревнования.

**Планируемые результаты.** В рамках данной программы обучающиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и способами деятельности:

В обучающей сфере: приобретение обучающимися знаний по теории правил борьбы и самообороны, системы судейства, жестов судей, игровых ситуаций.

В воспитательной сфере: формирование у обучающихся умения работать в коллективе; выработка высокого уровня чувства партнёрства в игре, основанного на знании и понимании спортивной этики.

В развивающей сфере: выработка обучающимися навыков и умений по самостоятельной работе во время тренировки; умения подготавливать организм к физической деятельности, развивать определенные двигательные качества; самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

В воспитательной сфере: формирование у обучающихся умения работать в коллективе; выработка высокого уровня чувства партнёрства в игре, основанного на знании и понимании спортивной этики.

В развивающей сфере: выработка обучающимися навыков и умений по самостоятельной работе во время тренировки; умения подготавливать организм к физической деятельности, развивать определенные двигательные качества; самостоятельно выполнять комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Механизм оценивания образовательных результатов.** Предметом диагностики и контроля являются внешние образовательные продукты обучающихся (победы в соревнованиях), а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам программы. Критерии отслеживания программы: повышение мотивации к изучению разных направлений спорта; развитие физических качеств учащихся; встречи с интересными людьми, посещение спортивных мероприятий; участие в различных спортивных соревнованиях различного уровня.

**Формы подведения итогов реализации Программы.** В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов: текущие (цель – выявление ошибок и успехов обучающихся); промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие); итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется: через механизм тестирования (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала); через отчётные просмотры.

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

**Учебный план  
9 месяцев (36 часов, 1 час в неделю)**

№ п/п	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма подведения итогов
1.	Раздел 1. Основы знаний.	11	2	9	Опрос, практический контроль
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.	11	2	9	Опрос, практический контроль
3.	Раздел 3. Техника и тактика борьбы.	14	2	12	Опрос, практический контроль
Итого:		36	9	25	Опрос, практический контроль

**Содержание программы  
9 месяцев обучения (36 часов, 1 час в неделю)**

**Раздел 1. Основы знаний.** Вводное занятие. Техника безопасного поведения на занятиях кружка «Борьба и самооборона». Физическая культура в жизни людей. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Питание его значение для роста и развития. Борьба как оздоровительное средство. История создания спортивной борьбы. Мышечная система человека. Тактика нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Сформировать знания жестикуляции судей во время игры. Развитие двигательных качеств. Приёмы самостраховки. Эстафета.

**Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.** Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной ногой и толчком другой ногой. Товарищеские встречи.

**Раздел 3. Техника и тактика борьбы.** Техника броска с захватом ноги-подсечка. Бросок через бедро. Техника имитации падения. Подготовка к соревнованиям. Соревнования и товарищеские встречи. Соревнования и товарищеские встречи.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место	Форма контроля
1	Сентябрь	03	Объяснение, рассказ, поиск информации	1	Вводное занятие. Техника безопасного поведения на занятиях кружка «Борьба и самооборона».	Спортивный зал	Опрос
2		10	Объяснение, рассказ, поиск информации	1	Физическая культура в жизни людей.	Спортивный зал	Опрос
3		17	Объяснение, рассказ, поиск информации	1	Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы.	Спортивный зал	Опрос
4		24	Объяснение, рассказ, поиск информации	1	Питание его значение для роста и развития.	Спортивный зал	Опрос
5	Октябрь	01	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Борьба как оздоровительное средство.	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
6		08	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	История создания спортивной борьбы.	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
7		15	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	История создания спортивной борьбы.	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
8		22	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	История создания спортивной борьбы.	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
9		29	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Мышечная система человека. Тактика нападения и защиты. Правила спортивной борьбы	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
10	Ноябрь	05	Объяснение, указание,	1	Мышечная система человека.	Спортивный зал	Опрос,

			разучивание упражнений, круговая тренировка		Тактика нападения и защиты. Правила спортивной борьбы		практический контроль
11		12	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Мышечная система человека. Тактика нападения и защиты. Правила спортивной борьбы	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
12		19	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Мышечная система человека. Тактика нападения и защиты. Правила спортивной борьбы	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
13		26	Объяснение, указание, разучивание упражнений	1	Сформировать знания жестикуляции судей во время игры.	Спортивный зал	Опрос
14	Декабрь	03	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	Практический контроль
15		10	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	Практический контроль
16		17	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Приёмы самостраховки. Эстафета.	Спортивный зал	Практический контроль
17		24	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Приёмы самостраховки. Эстафета.	Спортивный зал	Практический контроль
18	Январь	14	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Приёмы самостраховки. Эстафета.	Спортивный зал	Практический контроль
19		21	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной ногой и толчком другой ногой.	Спортивный зал	Практический контроль
20		28	Объяснение, указание,	1	Силовые упражнения: со штангой	Спортивный зал	Практический

			разучивание упражнений, круговая тренировка		и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной ногой и толчком другой ногой.		контроль
21	Февраль	04	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка	1	Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной ногой и толчком другой ногой.	Спортивный зал	Практический контроль
22		11	Соревнования	1	Товарищеские встречи.	Спортивный зал	Соревнования
23		18	Соревнования	1	Товарищеские встречи.	Спортивный зал	Соревнования
24		25	Объяснение, рассказ, указание, упражнение	1	Техника передвижения по площадке.	Спортивный зал	Практический контроль
25	Март	04	Объяснение, рассказ, указание, упражнение	1	Техника передвижения по площадке.	Спортивный зал	Практический контроль
		11					
26		18	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Техника броска с захватом ноги-подсечка. Бросок через бедро.	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
27		25	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Техника броска с захватом ноги-подсечка. Бросок через бедро.	Спортивный зал	Опрос, практический контроль
28	Апрель	01	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Техника броска с захватом ноги-подсечка. Бросок через бедро.	Спортивный зал	Практический контроль
29		08	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Техника имитации падения.	Спортивный зал	Практический контроль
30		15	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Техника имитации падения.	Спортивный зал	Практический контроль

31		22	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Практический контроль
32		29	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Практический контроль
33	Май	06	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Практический контроль
34		13	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	1	Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Практический контроль
35		20	Соревнования	1	Соревнования и товарищеские встречи.	Спортивный зал	Соревнования
36		27	Соревнования	1	Соревнования и товарищеские встречи.	Спортивный зал	Соревнования

## **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, без предъявления требования к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для теоретических занятий необходим учебный класс, в котором может быть библиотека для детей и педагога, методические пособия (рисунки, плакаты, фотографии), карты; интерактивная доска и мультимедиапроектор для просмотра видеофильмов, презентации по ведению борьбы и приемов самообороны, спортивных соревнований, информационные ресурсы Интернета.

Для практических занятий – спортивный зал, оборудованный татами и спортивным инвентарем.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;
- мультимедийные интерактивные презентации.

По результатам работ всей группы будет создаваться мультимедийное интерактивное издание, которое можно будет использовать не только в качестве отчетности о проделанной работе, но и как учебный материал для следующих групп обучающихся.

Для формирования и развития навыков творческой работы обучающихся программой предусмотрены следующие основные группы методов: мотивации, организации, контроля и оценки.

Мотивации обучению способствуют:

- познавательные игры, дискуссии, методы эмоционального стимулирования;
- предъявление диагностических целей, поощрения, порицания.

Организация обучения осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные, наглядные, практические;
- информационно-рецептивные, инструктивно-продуктивные, проблемные, поисковые;
- работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Основное оборудование: борцовский ковёр 8 X 8 м. - 1 шт.; гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт.; борцовское чучело - 1 шт.; боксёрская груша; канат -1 шт.; тренажёры - 10 шт.; набор гантелей, гирь и штанг.

Основное оснащение: макеты холодного и огнестрельного оружия; плакаты; индивидуальная борцовская форма; индивидуальная спортивная обувь с жесткой подошвой.

### **Информационное обеспечение Программы**

#### **Интернет-ресурсы:**

[www.chess-partner.ru](http://www.chess-partner.ru) (шахматы-детям!)

[www.checkers.ru](http://www.checkers.ru) (шашки детям)

## **Список литературы:**

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

### Основная литература:

1. Харлампиев А. А. - Борьба самбо, «Ф и С», Москва, 1964 г.
2. Харлампиев А.А. - Система самбо, «Фаир-пресс», Москва 2010 г.
3. Галочкин Г.П. - Самбо спортивное и боевое, Воронеж 2009 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А - Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП.

### Дополнительная литература:

1. Журналы «Физическая культура в школе», 1993 – 2007 г.г.;
2. Газеты «Спорт в школе» 2006 – 2012 г.г.;
3. Программа ОУ по физической культуре, 2007 г.
4. А.А. Харлампиев «Борьба самбо».