

Структурное подразделение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №14
имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича
Касьянова города Жигулевск

Утверждаю:
Руководитель
СП ДО «ДДЮТ «Успех»:
О.Д. Трошенкова

Принята на заседании
педагогического совета
от 2 марта 2026г.
Протокол №3

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
«Самбо»

Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчики:
Поротикова О.Н., старший методист
Дервянко Е. А., тренер- преподаватель

Жигулевск, 2026 г.

Оглавление

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка	3
Формы обучения:.....	7
Методы обучения:	8
Способы проверки результатов:.....	8
Учебный план ДООП «Самбо»	9
1 модуль «Начальный уровень».....	9
Учебно- тематический план 1 модуля	10
Содержание модуля.....	10
Ожидаемые результат 1 модуля.	14
2 модуль «Базовый уровень».....	16
Учебно-тематический план 2 модуля	16
Ожидаемые результат 2 модуля	25
3 модуль «Совершенствование мастерства».....	27
Учебно-тематический план 3 модуля	27
Ожидаемые результат 3 модуля	33
Воспитательная деятельность	34
Обеспечение программы.....	38

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» включает в себя 3 тематических модуля. САМБО (САМОборона Без Оружия) представляет собой вид спортивной борьбы, в которой один из спортсменов с помощью бросков и захватов стремится одержать победу над соперником. Этот вид борьбы способствует развитию силы, выносливости, быстроты и ловкости движений, решительности и хладнокровия.

Обучение юношей элементам борьбы имеет важное значение для последующего (в период службы в армии) формирования у них навыков рукопашной схватки, воспитания смелости, инициативы и находчивости. Самбо рассматривается как средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Кроме того, самбо имеет и оборонное значение. Мир пока еще не идеален, и нужно уметь защититься от возможного нападения, не говоря уже о том, что незнание, как обуздать распоясавшегося хулигана, укрепляет в нем чувство безнаказанности. Сам собой напрашивается вывод, что знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» физкультурно-спортивная.

Обучение строится от простого к сложному, от изучения простейших принципов самбо к пониманию его духа и основ мироздания. Обучение детей начинается с уяснения понятия «этика самбо». Выполнение этических

правил позволяет воспитывать у обучающихся уважительное отношение друг к другу, педагогу, готовность к взаимопомощи, недопустимость оскорблений, обмана и лицемерия. Все, начиная с правил ношения спортивной одежды и заканчивая правилами проведения поединков, в процессе реализации программы и имеет свой регламент. В процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться используются наиболее эффективные способы закалки тела и воспитания воли, приемы защиты и нападения сочетаются с этическими нормами.

На занятиях придается большое значение идеям гуманизма, духовного самосовершенствования и разумного самоограничения, толерантности к представителям разных национальностей. Россия является многонациональным государством, и педагог учит тому, что на ковре (как и вне его) все равны.

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.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и на перспективу до2036г.;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям –
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Тем самым дает возможность обучающимся выстраивать индивидуальную образовательную траекторию.

Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого обучаемого редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Формы обучения:(очная, очно-заочная, заочная) по образовательной программе, с применением дистанционных технологий и/ или электронного обучения

определены образовательным учреждением СП ДОД СЮТ на основании Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», регулирующий организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41 установлены требования к организации образовательного процесса (с изменениями от 24.11.2015 года, зарегистрированными в министерстве юстиции Российской Федерации от 18.12.2015г).

Формы организации деятельности.

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия:

Коллективные формы работы. Обучающиеся получают возможность развития и совершенствования техники и тактики самбо. Приемы совершенствования спортивной техники самбо, тактики ведения поединка (способность принятия самостоятельных тактических решений). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на

соревнованиях (самовнушение, идеомоторные упражнения, дыхательные, приучение к условиям «поле боя» и т.д.)

Индивидуальные формы работы. Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Методы обучения:

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

Дополнительная образовательная программа «Самбо» состоит из 3 модулей: «Начальный уровень», «Базовый уровень», «Спортивное совершенствование».

Сроки реализации:

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 8-14 лет. Объем программы - 126 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированных технических умений и навыков

- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

Учебный план ДООП «Самбо»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Начальный уровень	42	6	36
2.	Базовый уровень	42	7	35
3.	Спортивное совершенствование	42	7	35
	Итого:	126	20	106

1 модуль «Начальный уровень»

Реализация данного модуля направлена на 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.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи:

- Развить начальные физические данные детей посредством ОФП.
- Привить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Учебно- тематический план 1 модуля

<i>№</i>	<i>Названия тем</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Гигиена и здоровье	1	-	1
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	8	10
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	9	10
5.	Техническо-тактическая подготовка	1	5	6
6.	Учебно-тренировочные схватки	-	6	6
7.	Участие в соревнованиях	-	4	4
8.	Контрольные нормативы	-	4	4
Итого :		6	36	42

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическая часть.

История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

Тема 2. Гигиена и здоровье

Теоретическая часть.

Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теоретическая часть.

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

Приёмы самостраховки.

Практическая часть.

Строевые упражнения.

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теоретическая часть.

Упражнения для укрепления различных мышц.

Практическая часть.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски под воротами.

Тема 5. Техническо-тактическая подготовка

Теоретическая часть.

Техника выполнения упражнений.

Практическая часть.

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. *Передвижения в стойке:* вперед, назад, вправо, влево. *Задняя и передняя подножка.* *Защита от обхвата туловища спереди.* *Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.* *Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия.* *Удержания.* *Удержание сбоку, поперек, со стороны головы.* *Болевые приемы на руки.* *Борьба в партере.*

Тема 6. Учебно-тренировочные схватки

Практическая часть.

Товарищеские встречи с командами других клубов или секций.

Тема 7. Участие в соревнованиях

Практическая часть.

Участие в соревнованиях.

Тема 8. Контрольные нормативы

Практическая часть.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Бег 30 м (сек.) - 5,2.

Прыжок в длину с места (см) - 200.

Челночный бег 3*10 м(с) - 7,6.

Бег 5 мин (с) - 1200.

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) - 27 юн.

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)- 15

Специальная физическая подготовка (СФП):

Подтягивание из виса на руках - 9.

Бросок набивного мяча (м) -5.

Наклон вперед (см) -15.

Ожидаемые результаты 1 модуля.

Учащиеся должны знать:

- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- историю развития борьбы самбо;
- основные правила гигиены.

Уметь:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- соблюдать правила гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- устанавливать целевые приоритеты.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные УУД:

- развитие дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- развитие умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развитие умения оказывать помощь своим сверстникам;
- развитие умения организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- развитие морально-волевых качеств учащихся: силы, ловкости, выносливости, инициативы и настойчивости; планировать пути достижения целей;
- развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

Коммуникативные УУД.

- формирование умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- формирование умения доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

- знакомство с историей развития борьбы самбо;
- формирование знаний о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья.

Предметные УУД:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2 модуль «Базовый уровень»

Реализация данного модуля направлена на развитие таких качеств, как сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Цель:

Научить разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо; страховки

Задачи:

- Воспитание дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу, воспитать любовь к занятиям самбо.
- Развитие физические качества детей, морально-волевые качества, умение терпеть.

Учебно-тематический план 2 модуля

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	ОФП	2	6	8
3	СПФ	1	3	4
4	Техническо-тактическая подготовка	1	9	10
5	Инструкторская и судейская практика	2	8	10
6	Участие в соревнованиях	-	6	6
7	Контрольные нормативы	-	3	3
Итого:		7	35	42

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическая часть.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Просмотр видеоролика соревнований самбистов.

Тема 2. ОФП

Теоретическая часть.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей физической подготовке.

Практическая часть.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

Бег, ходьба, прыжки.

Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.

Подвижные игры.

Простейшие акробатические элементы

Кувырок вперёд.

Кувырок назад.

Кувырок через препятствие в длину и в высоту.

Стойка на лопатках.

Гимнастический мост.

Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3*10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Тема 3. СФП

Теоретическая часть.

Понятие о специальной физической подготовке. 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.

Практическая часть.

Страховка и самоконтроль при падениях:

- падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь
- падение с прыжка
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом
- падение на спину кувырком в воздухе
- падение кувырком вперед
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на мосту:

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном:

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Тема 4. Техническо-тактическая подготовка

Теоретическая часть.

Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах,

комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.

Практическая часть.

Основы техники:

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса. За рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая «скамейка», низкая «скамейка», лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски)

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.

- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.

- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Теоретическая часть.

- Анализ соревнований, разбор ошибок.
- Выявление сильных и слабых сторон борца.

- Права и обязанности спортсменов.

Практическая часть.

- Участие в судействе соревнований в качестве судьи.
- Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундомериста.
- Участие в показательных выступлениях.

Тема 6. Участие в соревнованиях.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях.

Тема 7. Контрольные нормативы.

Практическая часть.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Бег 30 м (сек.) - 5,2.

Прыжок в длину с места (см) - 200.

Челночный бег 3*10 м(с) - 7,6.

Бег 5 мин (с) - 1200.

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) - 27 юн.

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)- 15

 Специальная физическая подготовка (СФП):

Подтягивание из виса на руках - 9.

Бросок набивного мяча (м) -5.

Наклон вперед (см) -15.

Ожидаемые результаты 2 модуля

Учащиеся должны знать:

- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- режим дня спортсмена;
- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;

- судебскую практику.

Уметь:

- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня;
- аргументировано высказывать свою точку зрения.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные УУД:

- развитие дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- развитие умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развитие умения оказывать помощь своим сверстникам;
- развитие умения организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- развитие морально-волевых качеств учащихся: силы, ловкости, выносливости, инициативы и настойчивости; планировать пути достижения целей;
- развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

Коммуникативные УУД.

- формирование умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- формирование умения доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

- знакомство с историей развития борьбы самбо;
- формирование знаний о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья.

Предметные УУД:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

3 модуль «Совершенствование мастерства»

Реализация этого модуля направлена на совершенствование техники и тактики борьбы самбо, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

Цель:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи:

- Познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- Научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- Сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния

Учебно-тематический план 3 модуля

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение.	1	-	1

2	ОФП	1	7	8
3	СПФ	1	8	9
4	Техническая подготовка	2	8	10
5	Инструкторская и судейская практика	2	6	8
6	Соревнования	-	6	6
Итого:		7	35	42

Содержание 3 модуля

Тема 1. Введение

Теоретическая часть.

Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы. Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.

Просмотр видеоролика соревнований самбистов.

Тема 2. ОФП

Теоретическая часть.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей физической подготовке.

Практическая часть.

- *Строевые упражнения*
- *Общие подготовительные упражнения*
- *Упражнения для развития основных физических качеств*

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X 10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Тема 3. СФП

Теоретическая часть.

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.

Практическая часть.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теоретическая часть.

Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Практическая часть.

Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.

- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
 - Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
 - Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
 - Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
 - Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
 - Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
 - Бросок с захватом руки и одноименной голени.
 - Бросок рывком за пятку.
 - Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
 - Зацеп стопой изнутри.
 - Зацеп изнутри с заведением.
 - Зацеп изнутри под одноименную ногу.
 - Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
 - Зацеп стопой с падением.
 - Боковой переворот.
 - Передний переворот.
 - Подсад бедром снаружи.
 - «Мельница» с захватом руки, отворота.
 - «Ножницы» под две и одну ногу.
 - Защита от приемов и контрприемы.
- Переворачивание (борьба лежа)*
- Переворот с захватом руки и бедра.
 - Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
 - Переворот обратным «ключом».
 - Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
 - Переворот с захватом ноги ногами.
 - Переворот с захватом предплечья из-под плеча.
- Удержания*
- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
 - Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.

- Удержание верхом без захвата рук.
 - Удержание со стороны ног с захватом рук.
- Болевые приемы*
- Прямой узел плеча поперёк.
 - Обратный узел плеча поперёк.
 - Узел предплечьем вниз.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
 - Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
 - Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
 - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
 - Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
 - Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Теоретическая часть.

- Анализ соревнований, разбор ошибок.
- Выявление сильных и слабых сторон борца.
- Права и обязанности спортсменов.

Практическая часть.

- Участие в судействе соревнований в качестве судьи.
- Выполнение обязанностей судьи при участниках.
- Участие в показательных выступлениях.

Тема 6. Соревнования

Практическая часть.

Участие в соревнованиях.

Ожидаемые результат 3 модуля

Учащиеся должны знать:

- историю спорта;
- все нормативы по общей физической подготовке;
- все правила и приемы борьбы самбо.

Уметь:

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные УУД:

- развитие дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- развитие умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развитие умения оказывать помощь своим сверстникам;
- развитие умения организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- развитие морально-волевых качеств учащихся: силы, ловкости, выносливости, инициативы и настойчивости; планировать пути достижения целей;
- развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

Коммуникативные УУД.

- формирование умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- формирование умения доступно излагать знания о борьбе самбо;

-формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

-знакомство с историей развития борьбы самбо;

- формирование знаний о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья.

Предметные УУД:

-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Воспитательная деятельность

Введение

Воспитательная деятельность по программе «Самбо» направлена на всестороннее развитие личности, формирование у обучающихся устойчивых навыков самообороны, дисциплинированности, уважения к соперникам и тренерам, а также на прививание здоровых привычек и ценностей. Самбо, как вид боевого искусства, является не только способом физического совершенствования, но и эффективным инструментом воспитания характера, силы воли и патриотизма.

Особенность программы заключается в сочетании физической подготовки с моральной и психологической поддержкой, что делает её уникальной и востребованной среди молодежи. Важнейшими аспектами являются формирование здорового образа жизни, взаимного уважения и командного духа, что способствует социализации и адаптации подростков в обществе.

Программа предусматривает систематические тренировки, участие в соревнованиях, встречи с известными спортсменами, а также мероприятия, направленные на патриотическое воспитание и социальную активность. Всё это создает благоприятные условия для раскрытия потенциала каждого

участника, укрепления их физического и духовного здоровья, а также подготовки к взрослой жизни.

Цель:

Формирование у учащихся устойчивых навыков самозащиты и безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

Задачи:

- Обучение основам техники самбо и приёмам самообороны.
- Развитие силы, выносливости, координации движений и быстроты реакции.
- Воспитание волевых качеств, решительности и уверенности в себе.
- Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни и спорту.
- Привлечение внимания к национальным видам спорта и их значимости в культурной жизни страны.

Основные направления работы:

- Физическая подготовка: регулярные тренировки, направленные на развитие силы, ловкости, выносливости и гибкости.
- Тактико-техническая подготовка: освоение приемов самбо, изучение тактических схем ведения боя.
- Психологическая подготовка: развитие концентрации, стрессоустойчивости, умения контролировать эмоции и действовать в условиях стресса.
- Морально-нравственное воспитание: формирование этических норм поведения, уважение к традициям, патриотизм.
- Социальная адаптация: развитие навыков общения, взаимопомощи, командной работы.

Мероприятия и события:

Сентябрь:

Торжественное открытие сезона. Представление тренера, знакомство с программой тренировок, правила поведения на занятиях.

Занятия по общей физической подготовке. Упражнения на силу, выносливость, координацию.

Семинар по истории самбо. Рассказ о возникновении и развитии самбо в России, его значении для национальной культуры.

Октябрь:

Тренировочный цикл по базовой технике самбо. Изучение основных стоек, захватов, бросков.

Участие в местном турнире по самбо. Подготовка и участие в соревновании, получение опыта выступлений.

Встреча с известными спортсменами. Беседа с мастерами самбо о секретах успеха, мотивации и пути к вершинам спортивного мастерства.

Ноябрь:

Специализированные тренировки по борьбе лежа. Изучение приемов удержания, болевых и удушающих приемов.

Проведение дня патриотизма. Просмотр документальных фильмов о героях самбо, обсуждение их вклада в спортивную историю страны.

Круглый стол на тему "Спорт и здоровье". Обсуждение значения физической активности и правильного питания для спортсменов.

Декабрь:

Подведение итогов первого полугодия. Анализ достигнутых результатов, постановка целей на следующее.

Новогодний турнир. Внутреннее соревнование среди участников программы с вручением призов и грамот.

Январь:

Перерыв на зимние каникулы. Рекомендации по поддержанию физической формы во время отдыха.

Мастер-класс по тактике ведения поединка. Изучение стратегий и тактических схем в самбо.

Просмотр и обсуждение матчей по самбо. Анализ поединков, разбор ключевых моментов.

Февраль:

Тренировки по отработке комбинаций. Совершенствование техники выполнения серий приемов.

Лекция на тему "Психология победы". Как справляться с волнением перед боем, как настраиваться на победу.

Участие в региональном турнире. Подготовка и выступление на соревнованиях.

Март:

Неделя женской борьбы. Специальные тренировки для девочек, обсуждение особенностей женского самбо.

Показательные выступления. Демонстрация приемов самбо перед широкой аудиторией, привлечение новых участников.

Турнир "Мама, папа, я - спортивная семья". Семейные соревнования, направленные на укрепление семейных связей через спорт.

Апрель:

Подготовка к финальным соревнованиям. Интенсивные тренировки, отработка слабых мест.

Презентация книги о самбо. Рассказ о литературе, посвященной этому виду спорта, рекомендация книг для чтения.

Май:

Финальные соревнования. Участие в заключительных турнирах сезона, подведение итогов.

Награждение победителей.

Оценка эффективности программы:

Регулярный мониторинг физического состояния и прогресса учащихся.

Оценка уровня морально-психологической подготовки.

Анализ результатов участия в соревнованиях.

Проведение анкетирования среди участников и их родителей.

Ресурсное обеспечение:

Спортивный инвентарь и экипировка.

Методические материалы и литература.

Спортивные залы и площадки.

Заключение.

Этот план направлен на гармоничное физическое и нравственное развитие учащихся, вовлечение их в активную спортивную жизнь и пропаганду национальных видов спорта.

Обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

-гимнастические стенки

-гимнастические палки

-маты

-резиновые и набивные мячи

-скакалки

Литература

1. Табаков С.Е. 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. – 240с.
2. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо, под редакцией С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. И доп.- М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Закон об образовании в Российской Федерации [Текст]: от 29 дек. 2012 г. - № 273-ФЗ // Вестник Образования России.- 2013г. - № 3-4. – С. 10-159.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Губанова, Е.В. Обеспечение готовности педагогов к реализации ФГОС / Е.В.Губанова // Управление начальной школой. – 2012. - № 6. – С. 6 - 11. – (Новый образовательный стандарт в действии)

