

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 11 ИМЕНИ ВЯЧЕСЛАВА  
ВЛАДИМИРОВИЧА РАССОХИНА**

РАССМОТРЕНО  
Научно-методической  
кафедрой ЭО и ВО

\_\_\_\_\_  
Л.А. Орловская  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
И.П. Мезенцева  
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
А.М. Абелян  
Приказ № 01-10/464  
от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год (36 часов)

**Возрастная категория:** 7-14 лет

**Состав группы:** 15 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 43421

**Автор-составитель:** Литвина Т.Н., педагог дополнительного образования

г. Армавир.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность:** Учебный план и содержание данной программы опирается на дополнительную общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивной** направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года). Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г. № 427 Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Министерство образования науки молодежной политики Краснодарского края Государственное казенное учреждение Краснодарского края «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ» Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо для начинающих»

Программа «Самбо для начинающих» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

## **Актуальность**

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Самбо для начинающих» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

## **Новизна**

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **Педагогическая целесообразность**

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо для начинающих» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно - коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию,

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

### **Отличительные особенности**

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа «Самбо для начинающих» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

### **Адресат программы**

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо для начинающих» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать. Этот учебный период (1 года) является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо при переходе на базовый уровень

Объем программы: 36 часа

Продолжительность программы: 1 год

**Уровень программы** – ознакомительный. Режим занятий и их продолжительность: 36 часов на весь период обучения, режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу, что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

**Формы обучения:** программа «Самбо для начинающих» предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы «Самбо для начинающих»: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих **задач**:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, само страховки;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность; - обучить базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы самбо, дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- внушить, что приемы самообороны, возможно, применять только в качестве защиты.

Задачи обучения:

- научить правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить безопасному падению и само страховки;
- подготовить детей для занятий самбо на базовом и углубленном

уровнях;

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ.

#### 1.3.1. Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>1.1.</b>	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	0,5	0,5		Беседа опрос
<b>1.2.</b>	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.	0,5	0,5		Беседа опрос
<b>1.3.</b>	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	0,5	0,5		Беседа опрос
<b>1.4</b>	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	0,5	0,5		Беседа опрос
<b>1.5</b>	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	0,5	0,5		Беседа опрос
<b>1.6</b>	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	0,5	0,5		Беседа опрос
<b>1.7</b>	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	0,5	0,5		Беседа опрос
<b>1.8</b>	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	0,5	0,5		Беседа опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
<b>2.1.</b>	Строевые упражнения. Строевые приемы.	1		1	Практическая работа
<b>2.2.</b>	Общеразвивающие упражнения.	3		3	Практическая работа
<b>2.3</b>	Упражнения для развития силы:	1		1	Практическая

	поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».				работа
<b>2.4</b>	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1		1	Практическая работа
<b>2.5</b>	Упражнения с гимнастической палкой.	2		2	Практическая работа
<b>2.6</b>	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	2		2	Практическая работа
<b>2.7</b>	Упражнения с мячом	1		1	Практическая работа
	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1		1	Практическая работа
<b>2.8</b>	Прыжки	1		1	Практическая работа
<b>2.9</b>	Акробатика. Стойки.	1		1	Практическая работа
<b>2.10</b>	«Седы»	1		1	Практическая работа
<b>2.11</b>	Упоры:	1		1	Практическая работа
<b>2.12</b>	Перекаты	1		1	Практическая работа
<b>2.13</b>					
<b>2.14</b>	Перетаскивание манекена	1		1	Практическая работа
<b>3.</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование по ОФП
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
<b>4.1</b>	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	0,5		0,5	Практическая работа
<b>4.2</b>	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	0.5		0.5	Практическая работа

<b>4.3</b>	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	0.5		0.5	Практическая работа
<b>4.4</b>	упражнения для падения	0.5		0.5	Практическая работа
<b>4.6</b>	Падение	0,5		0,5	Практическая работа
<b>4.9</b>	Упражнения для выведения из равновесия.	0.5		0.5	Практическая работа
<b>4.10</b>	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек, подножек.	0,5		0,5	Практическая работа
<b>4.11</b>	Упражнения для удержаний	0.5		0.5	Практическая работа
<b>4.12</b>	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника.	1		1	Практическая работа
<b>5</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
<b>5.1</b>	Уходы	1		1	Практическая работа
<b>5.2</b>	Удержание	1		1	Практическая работа
<b>5.3</b>	Переворачивание партнера.	2		2	Практическая работа
<b>5.4</b>	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1		1	Практическая работа
<b>6</b>	<b>Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>6.1</b>	Игры в блокирующие захваты	1		1	игра
<b>6.2</b>	Игры в атакующие захваты	1		1	игра
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана программы.

#### РАЗДЕЛ 1. Введение в программу - 4 ч.

**Теория:** Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие  
Общая характеристика основных физических

качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.

## **РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка -18 ч.**

**Практика:** Строевые упражнения. Строевые приемы.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове Упражнения с мячом

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Прыжки Акробатика. Стойки.. «Седы». Упоры . Перекаты. Перетаскивание манекена.

## **РАЗДЕЛ 3. Сдача контрольных нормативов**

**Практика:** Тестирование по ОФП

## **РАЗДЕЛ 4. Специальная физическая подготовка – 5 ч.**

**Практика:** Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально). Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером упражнения для падения. Падение. Упражнения для выведения из равновесия. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек, подножек. Упражнения для удержаний Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника.

## **РАЗДЕЛ 5. Техничко-тактическая подготовка – 5 ч.**

**Практика:** Уходы. Удержание. Переворачивание партнера. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

## **РАЗДЕЛ 6. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств) – 2ч.**

**Практика:** Игры в блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты.

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

**Предметные результаты** освоения программы «Самбо для начинающих» отражают: формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека; о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма; способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельностью в самбо; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

**В области трудовой культуры:** умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

**В области эстетической культуры:** умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

**Метапредметные результаты** проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в

области физической культуры и спорта: практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

**Личностные результаты** изучения программы «Самбо для начинающих» заключаются: в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности; в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания; в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину; в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения, учащиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта. К концу второго года обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в секции. Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по самбо, получить навыки специальных видов движений. Им необходимо освоить основные виды уходов от удержаний, выведений из равновесия. Они должны научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами. Обучающиеся должны понимать, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом. В результате прохождения программы, обучающиеся должны демонстрировать следующие компетенции:

**ЗНАТЬ:** принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом, а также основы спортивной гигиены; историю и основные правила самбо, физические качества, развиваемые регулярными занятиями самбо; основные показатели и закономерности своего физического развития, свойственные его полу и возрасту.

**УМЕТЬ:** применять упражнения, простейшие тренировочные методы физической подготовки самбо, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; применять спортивное оборудование и инвентарь в тренировочном процессе;

**ВЫПОЛНЯТЬ:**

- переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- все виды падений с самостраховкой; удержание сбоку; удержание поперек;
- удержание верхом; удержание со стороны головы; переворачивание с захватом двух рук сбоку; -переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; ключом ;переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног; с захватом пояса садясь и накладывая
- переворачивание бедро нашею соперника; переворачивание опрокидыванием.

**ВЛАДЕТЬ:** основами техники и методики развития основных физических качеств; основами базовой техники самбо: техникой разминки, самостраховки и контроля при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке.

## **2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Начало учебного периода: 1 сентября

Окончание учебного периода: 31 мая

Продолжительность: 36 недель.

№	Дата (№ учебной недели)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.	1.	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.	1	Работа в группе	ФОК	Беседа опрос
2.	2.	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.	1	Работа в группе	ФОК	Беседа опрос
3.	3.	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
4.	4.	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
5.	5.	Строевые упражнения. Строевые приемы.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
6.	6.	Общеразвивающие упражнения.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
7.	7.	Общеразвивающие упражнения.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль

8.	8.	Общеразвивающие упражнения.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
9.	9.	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
10.	10.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
11.	11.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	Работа в группе	ФОК	
12.	12.	Упражнения с гимнастической палкой.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
13.	13.	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
14.	14.	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
15.	15.	Упражнения с мячом	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
16.	16.	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
17.	17.	Прыжки	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль

18.	18.	Акробатика. Стойки.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
19.	19.	«Седы»	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
20.	20.	Упоры:	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
21.	21.	Перекаты	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
22.	22.	Перетаскивание манекена	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
23.	23.	Тестирование по ОФП	1	Работа в группе	ФОК	Сдача контрольных нормативов
24.	24.	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
25.	25.	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером упражнения для падения	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
26.	26.	Падение. Упражнения для выведения из равновесия.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
27.	27.	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек, подножек. Упражнения для удержаний	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
28.	28.	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
29.	29.	Уходы	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль

30.	30.	Удержание	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
31.	31.	Переворачивание партнера.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
32.	32.	Переворачивание партнера.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
33.	33.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1	Работа в группе	ФОК	Педагогический контроль
34.	34.	Игры в блокирующие захваты	1	Работа в группе	ФОК	Игровой контроль
35.	35.	Игры в атакующие захваты	1	Работа в группе	ФОК	Игровой контроль
36.	36.	Тестирование по ОФП	1	Работа в группе	ФОК	Сдача контрольных нормативов

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (ковёр размером 9х9,10х10,12х12). Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся. Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо куртка-самбовка, для девочек белая футболка). Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм. Учащиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) в случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

## Оборудование:

№	Параметр	Единицы измерения	Кол-во
1	Борцовский ковёр 8 х 8 м,10X10м,12x12м	шт	1
2	Гимнастические маты 1,5 X 1 м	шт	6
3	Стенка гимнастическая	шт	1
4	Перекладина гимнастическая	шт	2
5	Перекладина для подтягивания навесная	шт	4
6	Канат для перетягивания	шт	1
7	Канат для лазанья.	шт	1
8	Тренажёры для ОФП	шт	10
9	Гантели переменной массы	шт	3
10	Палки гимнастические	шт	15
11	Скакалки	шт	15
12	Мячи набивные .	шт	5
13	Манекен тренировочный	шт	1
14	Мяч баскетбольный.	шт	2
15	Мяч футбольный.	шт	2
16	Секундомеры	шт	2
17	Свисток судейский	шт	1

**Информационное обеспечение:** необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

- 1.Интерактивные учебные пособия:
2. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;
2. Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>;

**Кадровое обеспечение:** данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающего специфику ОДО, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

#### Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы прогнозирования спортивных

достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

### **Контрольные упражнения**

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый. *Вводный контроль* проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

*Промежуточный контроль* проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

*Итоговый контроль* проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

## **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо» в группах для детей 10-13 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Организация и проведение специальных игр. Игры в касания. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые

предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями: 1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание; 2-го порядка - с разными заданиями у партнеров; 3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах. Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты. В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты. Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия. Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения. Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд. Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках. Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы - пределы. Число поединков в серии может варьировать.

## 2.6. Список литературы.

Для учителя:

- Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г № 427 Об утверждении программы развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

1. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, **2017**. - **525** с.
2. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, **2020**. - **385** с.
3. Гошко К.В. Шаровой М.С. Министерство образования науки молодежной политики Краснодарского края Государственное казенное учреждение Краснодарского края «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ» Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо для начинающих».-Краснодарский край 2021.- 93с.

Для воспитанников: старые убрать

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, **2019**. - 312 с.
2. Авилов, В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо / В. Авилов. - М.: ФАИР, **2019**. - 352 с.
3. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - **826** с.
4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**. - **344** с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190456

Владелец Абеян Арменуи Мартиновна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024