



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Методическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от « 25 » мая 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»  
*Е. А. Некрасова*  
от « 25 » мая 2021 г.

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от « 31 » мая 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Самбо»**

**Направленность**  
Физкультурно-спортивная

Для учащихся  
9-16 лет

4 года обучения

**Составитель:**  
Ковров Кирилл Константинович  
педагог дополнительного  
образования

Сыктывкар  
2021

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» модифицированная, уровневая (базовый уровень), учрежденческая, разновозрастная, физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Основы самбо» разработана на основе:

### **1. Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложения к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));
- Приложения к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устава МУДО «ЦДОД»Олимп».

## **2. Типовых программ по направлению деятельности:**

- типовых программ по борьбе самбо для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение» 1986 г.,
- примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны.

Самбо— не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально – волевых качеств человека.

### **Актуальность:**

Программа «Самбо» направлена на обеспечение укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Программа позволяет решить проблему снижения двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым.

Занятия по программе « Самбо » позволяют приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр.

Процесс освоения технико – тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует

Созданию у занимающихся положительных эмоций. 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 из обучаемых 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.

## Организационно – педагогические основы обучения.

### Адресат программы:

Данная программа является программой ознакомительного уровня предназначена для детей в возрасте 9-18 лет без специальной подготовки и медицинских противопоказаний.

На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и медицинской справки о состоянии здоровья. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группах до 15 человек.

### Сроки и объем освоения программы:

Продолжительность образовательного цикла- 4 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы-576 ч.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	4	144
2	4	144
3	4	144
4	4	144
ВСЕГО		576

### Режим занятий

Режим работы обучения для всех групп по 2 часа 2 раз в неделю продолжительностью одного занятия до 40 минут с 10 минутным перерывом между занятиями. Занятия проводятся в групповой форме.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы** - содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

### Задачи:

#### Обучающие задачи:

- Способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- Способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- Сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

#### Развивающие задачи:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные задачи:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

### 3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тем, разделов	кол-во часов 1 год	кол-во часов 2 год	кол-во часов 3 год	кол-во часов 4 год	Все го
1	<b>Вводное занятие</b>	3	1	1		5
2	<b>Общефизическая подготовка</b>	20	-	-		
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	31	-	-		
4	<b>Подвижные игры</b>	7	-	-		7
5	<b>Техника самостраховки</b>	20	-	-		
6	<b>Техника борьбы в стойке</b>	20	-	-		
7	<b>Техника борьбы лежа</b>	20	-	-		

8	Простейшие способы защиты от захватов, обхватов, ударов	20	-	-		
9	Строевая разминка	3	-	-		
10	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	-	14	14		28
11	Само-страховка и страховка соперника	-	20	20		40
12	Борьба стоя	-	31	30		61
13	Борьба лежа	-	28	27		45
14	Болевые приемы	-	19	19		38
15	Приемы самозащиты	-	14	14		28
16	Спортивно-развивающие игры	-	15	15		30
17	Итоговые спарринги	-	2	4		6
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>		<b>432</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
	Вводное занятие	-	3	3
1	Общефизическая подготовка	20	1	21
2	Специальная физическая подготовка	30	1	31
3	Подвижные игры	7	-	7
4	Техника самостраховки	20	-	20
5	Техника борьбы в стойки	20	-	20
6	Техника борьбы лежа	20	-	20
7	Простейшие способы защиты от захватов, обхватов, ударов	20	-	20
8	Строевая разминка	3	-	3
всего		140	4	144

**Введение**-(3 часа)

Теория: Техника безопасности.-(1час)

История возникновения самбо- (2 часа)

## **2. Общефизическая подготовка – (21 час)**

Теория: Что такое ОФП для самбиста – (1 час)

Практика:

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- наклоны веред, в стороны, сидя на полу;
- вставание на гимнастический и борцовский мост.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;  
Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону – перекаты туловища (вперед-назад).

Стойка на лопатках.

Приседания.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке;
- перекат на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперед через плечо;
- кувырки боком.

Игра – «Гигантские шаги». Учащимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

«Крокодилы» – Водящий бежит за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

«Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задев скакалку, сменяет одного из водящих.

«Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

«Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернется за линию старта.

«Салки, ножки на весу» В команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

Различные эстафеты на закрепление изученного материала.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя. – (20 часов)

### **3. Специальная физическая подготовка-(31 час)**

Теория: Что такое специальная физическая подготовка-(1 час)

Практика:

**3.1.** Координационные упражнения направленные на расширение двигательных возможностей, двигательных умений и навыков обучающихся, которые способствовали бы усвоению техники борьбы.-(15 часов)

**3.2.** Комплекс упражнений для придания тонуса мышцам рук и груди, пресса, ног и ягодиц. Основные упражнения для укрепления мышц спины - (15 часов)

### **4. Подвижные игры - (7 часов)**

Практика:

**4.1.** Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. – (3 часа)

**4.2.** Игры на развитие реакции, тренировку сопернического духа – футбол, баскетбол, регби на коленях. – (4 часа)

### **5. Техника самостраховки- (20 часов)**

Практика:

Простейшие акробатические элементы. Виды кувырков. Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. Специальная разминка самбо. Совершенствование координационной структуры.- (20 часов)

### **6. Техника борьбы в стойке – (20 часов)**

Практика:

Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. – (20 часов)

### **7. Техника борьбы лежа – (20 часов)**

Практика:

Перевероты. Виды переверотов. Удержания. Болевые приёмы. Виды приемов, их проработка. Проработка способов и приемов ухода от удара в положении лежа. – (20 часов)

### **8. Простейшие способы защиты от захватов, обхватов, ударов – (20 часов)**



Практика:

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду.

Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой. – (20 часов)

**9.Строевая разминка (3 часа)**

Упражнения общего воздействия в движении по кругу, общефизические на месте (стоя в шеренге или вокруг ковра), акробатические в движении через центр по 4-6 человек.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	-	1	1
1	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	12	2	14
2	Само-страховка и страховка соперника	20	-	20
3	Борьба стоя	30	1	31
4	Борьба лежа	28	-	28
5	Болевые приемы	17	2	19
6	Приемы самозащиты	14	-	14
7	Спортивно-развивающие игры	15	-	15
8	Итоговые спарринги	2	-	2
всего		138	6	144

## **Вводное занятие – (1 час)**

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России. – (1 час)

### **1. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения – (14 часов)**

Теория:

Техника передвижений по ковру. – (1 час)

Фронтальная, диагональная стойки. – (1 час)

Практика:

Основные захваты при борьбе стоя: Захват над локтями: захват одежды под разноименными локтями противника.

Захват рукавов сверху: захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху.

Захват под ключицей.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей.

Захват проймы.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника.

Захват на груди.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди.

Захват накрест.

Захват одежды на груди за одноимённые отвороты (рука, одноименная с бедром, которое будет подворачиваться, или с ногой, которая будет проводить подхват, должна быть ниже второй руки).

Захват пояса спереди.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди.

Захват пояса из-под руки.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки.

Захват пояса через руку.

Захват рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине противника через его разноименную руку.

Захват пояса через плечо.

Захват одной рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине через одноименное плечо.

Захват ноги снаружи.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — разноименной ноги снаружи за подколенный сгиб.

Захват ноги изнутри.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одноименной ноги изнутри за подколенный сгиб. – (12 часов)

## **2. Техника самостраховки – (20 часов)**

### Практика:

Простейшие акробатические элементы.

Виды кувырков.

Техника самостраховки.

Падение вперёд.

Падение назад.

Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.

Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.

Перекат через плечо.

Специальная разминка самбо.

Совершенствование координационной структуры, техническая отработка подстраховки и самостраховки. – (20 часов)

## **3. Техника борьбы в стойке – (31 час)**

Теория: Что такое техника борьбы в стойке. – (1 час)

Практика: Дистанция.

Захваты.

Стойки и передвижения.

Подготовка

бросков.

Боковая подножка.

Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.

Выведение из равновесия рывком, скручиванием.

Подсечки: передняя боковая, задняя.

Бросок

через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении.

Отработка бросков и подсечек. – (30 часов)

## **4. Техника борьбы лёжа – (28 часов)**

Практика:

Техника борьбы лёжа.

Переворачивания.

Удержания.

Болевые приёмы: узел руки

поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.

Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов. – (28 часов)

## **5. Болевые приемы – (19 часов)**

Теория: Виды болевых приемов. Соблюдение техники безопасности при проведении болевых приемов на занятиях. – (2 часа)

Практика:

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 сидясь.

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. – (17 часов)

## **6. Простейшие приёмы защиты и обхватов - (14 часов)**

Практика:

Приёмы защиты и обхватов.

Знакомство с расслабляющим ударом.

Защита от захватов и обхватов.

Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за одежду, конечности и

обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

## **7. Подвижные спортивные игры. – (15 часов)**

Практика:

Подвижные спортивные игры.

Футбол.

Баскетбол.

Регби с набивным мячом.

## 8. Итоговые спарринги – (2 часа)

Практика: итоговые спарринги – (2 часа)

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 3 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	-	1	1
1	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	12	2	14
2	Само-страховка и страховка соперника	20	-	20
3	Борьба стоя	29	1	30
4	Борьба лежа	27	-	27
5	Болевые приемы и удержания	17	2	19
6	Приемы самозащиты	14	-	14
7	Спортивно-развивающие игры	15	-	15
8	Итоговые спарринги	4	-	4
всего		138	6	144

#### Вводное занятие – (1 час)

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России. – (1 час)

#### **1. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения – (14 часов)**

Теория:

Техника передвижений по ковру. – (1 час)

Фронтальная, диагональная стойки. – (1 час)

Практика:

Основные захваты при борьбе стоя: Захват над локтями: захват одежды под разноименными локтями противника.

Захват рукавов сверху: захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху.

Захват под ключицей.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей.

Захват проймы.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника.

Захват на груди.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди.

Захват накрест.

Захват одежды на груди за одноимённые отвороты (рука, одноименная с бедром, которое будет подворачиваться, или с ногой, которая будет проводить подхват, должна быть ниже второй руки).

Захват пояса спереди.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди.

Захват пояса из-под руки.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки.

Захват пояса через руку.

Захват рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине противника через его разноименную руку.

Захват пояса через плечо.

Захват одной рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине через одноименное плечо.

Захват ноги снаружи.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — разноименной ноги снаружи за подколенный сгиб.

Захват ноги изнутри.

Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одноименной ноги изнутри за подколенный сгиб. – (12 часов)

## **2. Техника самостраховки – (20 часов)**

### Практика:

Простейшие акробатические элементы.

Виды кувырков.

Техника самостраховки.

Падение вперед.

Падение назад.

Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.

Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра.

Перекат через плечо.

Специальная разминка самбо.

Совершенствование координационной структуры, техническая отработка подстраховки и самостраховки. – (20 часов)

## **3. Техника борьбы в стойке – (30 часов)**

Теория: Что такое техника борьбы в стойке. – (1 час)

Практика: ( 29 часов)

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.

– ( 29 часов)

**4. Техника борьбы лёжа – (27 часов)**

Практика:

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.

Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.

Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов. – (27 часов)

**5. Болевые приемы и удержания – (19 часов)**

Теория: Виды болевых приемов. Соблюдение техники безопасности при проведении болевых приемов на занятиях. – (2 часа)

Практика:

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.  
Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».  
Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа)  
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. – (17 часов)

## **6. Простейшие приёмы защиты и обхватов - (14 часов)**

### Практика:

Приёмы защиты и обхватов.  
Совершенствование расслабляющего удара.  
Защита от захватов и обхватов.  
Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.  
Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.  
Зачётный спарринг.

## **7. Подвижные спортивные игры. – (15 часов)**

### Практика:

Подвижные спортивные игры.  
Футбол.  
Баскетбол.  
Регби с набивным мячом.

## **8. Итоговые спарринги – (2 часа)**

Практика: итоговые спарринги – (2 часа)

## **Календарно - тематическое планирование**

1. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (*Приложение №1*)



2. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения (*Приложение №2*)
3. Календарно-тематическое планирование 3 года обучения (*Приложение №3*)
4. Календарно-тематическое планирование 4 года обучения (*Приложение №4*)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты.**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

### **Метапредметные результаты.**

#### **Регулятивные.** Учащийся научится:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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.

#### **Познавательные результаты.**

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Коммуникативные результаты.** Учащийся научится:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;

-критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

### **Предметные результаты.**

Учащийся приобретёт знания:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Учащийся научится:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Учащийся приобретёт навыки:

- формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения учащийся будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

## **5. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МУДО «ЦЭВД № 38».

Аттестация учащихся включает в себя:

- текущий контроль успеваемости учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей

программе, который предусмотрен этапами педагогического контроля по дополнительной общеобразовательной программе- дополнительной общеразвивающей программе. Формы текущего контроля - тестирование - итоговый контроль учащихся после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы.

- промежуточную аттестацию в конце первого года обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Форма промежуточной аттестации – практическое занятие.

## **ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ**

### **ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Выявить уровень первоначальных знаний и умений	Степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям	Беседа, тест, сдача контрольных нормативов	Оценка уровня физической подготовленности
Итоговый	Выявить уровень овладения программой	Выявление степени развития знаний и умений в результате освоения программы	Внутригрупповые соревнования	Оценка усвоенных знаний во время внутригрупповых соревнований. Сдача контрольных нормативов

### **Промежуточная аттестация**

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Критерии
---------------	------	------------	-------	----------

Конец 1-го года	Выявить уровень овладения программой за 1-ый год	Выявление степени развития познавательных, интеллектуальных, творческих способностей ребенка	Внутригрупповые соревнования	Оценка усвоенных знаний во время внутригрупповых соревнований. Сдача контрольных нормативов
Конец 2-го года	Выявить уровень овладения программой за 2-ый год	Выявление степени физической и технической подготовки	Внутригрупповые соревнования	Оценка усвоенных знаний во время внутригрупповых соревнований. Сдача контрольных нормативов

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,6	6,5	5,2	5,6	6,5
2.	наклон вперед	+10	+8	+5	+13	+10	+8
3.	челночный бег 3x10 метро	8,6	9	9,5	9,1	9,5	10
4.	прыжки в длину с места	180	160	140	170	150	140
5.	подтягивание на перекладине из положения виса;	5	4	3	18	12	8
6.	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	7	6	5	5	4	3
7.	Сгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	18	16	14	15	12	10
8.	8 бросков на оценку (с)	15	10	7	13	8	6

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-го года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,0	5,4	6,2	5,1	5,5	6,4
2.	наклон вперед	+16	+13	+11	+15	+12	+10
3.	челночный бег 3х10 метро	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10
4.	прыжки в длину с места	200	174	145	190	165	135
5.	подтягивание на перекладине из положения виса;	7	5	4			
6.	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	13	8	9	7	5
7.	Сгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	18	16	14	15	12	10
8.	8 бросков на оценку (с)	15	10	7	13	8	6

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 3-го года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м с ходу (с)	4,9	5,3	6,0	5,0	5,4	6,2
2.	наклон вперед	+18	+15	+13	+17	+14	+12
3.	челночный бег 3х10 метро	8,2	8,6	9,0	8,6	9,1	9,7
4.	прыжки в длину с места	215	180	155	200	175	145
5.	подтягивание на перекладине из положения виса;	9	7	6			

<b>6.</b>	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	17	11	11	9	7
<b>7.</b>	Сгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	23	20	17	18	15	13
<b>8.</b>	8 бросков на оценку (с)	18	13	10	15	10	8

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы, педагогические технологии)**

#### **Формы организации образовательного процесса**

Программа предполагает проведение занятий в форме группового занятия и индивидуально. Основной формой учебно–воспитательного процесса является групповое учебное занятие. При подготовке к соревнованиям возможны занятия в малых группах по 2-5 человек.

Виды занятий: практические, соревнования, выполнение самостоятельной работы.

Методы:

- 1) По источнику передачи и восприятия знаний:
  - словесные (рассказ, беседа),
  - наглядные (демонстрация пособий, иллюстраций, показ технологических приемов наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами)
  - практические (упражнения, выполнение творческой работы)
- 2) По характеру познавательной деятельности:
  - репродуктивные (воспроизводящий)
  - частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);
  - творческие (творческие задания по видам деятельности).
  - проблемные
- 3) По степени самостоятельности:

- работа под непосредственным руководством педагога;
- совместная работа;
- самостоятельная работа.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальных консультаций.

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием учащегося по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений, работа с текстами песен. По окончании активированных дней, карантина организуется консультаций с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно. (Приложение № 2)

## Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

Программа «Основы самбо» реализуется на базе МУДО «ЦЭВД №38»

( ул.Коммунистическая,74 (МАОУ «СОШ №38»)

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1.	Видеофильмы по основным разделам рабочего материала	Д
2.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д

3.	Стенка гимнастическая	Г
4.	Скамейка гимнастическая	Г
5.	Мячи набивные - 1 - 2 кг.	Г
6.	Канат	Д
7.	Скакалка детская	К
8.	Аптечка	Д
9.	Секундомер	Д
10.	Маты	Д

### **Информационно-методическое обеспечение программы**

Для успешного выполнения программы в кабинете имеются наглядные пособия, разработки из опыта работы педагога, информационно – коммуникационные средства:

- техническая литература: журналы «Физкультура в школе»;
- методическая литература для педагога (8 наименования);
- подборки статей по различным видам спорта;
- плакаты по темам;
- Видеофильмы по основным разделам рабочего материала

#### **Методическое обеспечение**

1.Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности.

2. Переведенным на следующий этап подготовки считается спортсмен, сдавший нормативы по физической, специальной физической и технической подготовке согласно учебной группе, в которой он находится на данный год обучения.

3. Использование методических материалов и рекомендаций.

#### **Оценочные материалы**

Комплекс диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов по дополнительной общеобразовательно-дополнительной общеразвивающей программе «Основы самбо» (Приложение № 4, Приложение № 5, Приложение № 6)



### **Список литературы:**

#### *Для педагога:*

1. Волостных В.В. Тихонов В.А « Энциклопедия боевого самбо» в 2 тт. изд. МКП
2. Галочкин Г.П « Самбо спортивное и боевое» Воронеж 1997 г.
3. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
4. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
- 5.Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
6. Программа по самбо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки;
- 8.Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с. Аудиовизуальные средства
- 9.Видеозаписи с соревнований различного уровня.
10. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва

11. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
- 12.Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
13. Программа по самбо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.

***Интернет – ресурсы:***

1. Харлампиев А. А. «Борьба самбо» «Ф и С» , 1964 г <http://www.judo.ru/> Федерация дзюдо в России;
2. <http://judo-fdmo.ru/> Федерация самбо Московской области;
3. <http://aibokasa.ru/ob-akademii/> Всемирная Общественная Академия Единоборств;
4. <http://bmsi.ru/source/643edfb6-ecb3-4601-ad03-b45037a5c0f7> - Журнал «Мир самбо»;