

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1  
с углублённым изучением отдельных предметов»

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №1 с  
углублённым изучением  
отдельных предметов»  
протокол №1  
от 30 августа 2024 г.



Утверждена  
приказом МБОУ «СОШ №1 с  
углублённым изучением  
отдельных предметов»  
от 30 августа 2024 г. № 01-08/177

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

---

название ДООП -	<b>«Самбо»</b>
направленность программы -	<b>физкультурно-спортивная</b>
возраст обучающихся -	<b>6 -14 лет</b>
срок реализации -	<b>2 года</b>
ФИО, должность автора программы -	<b>Евграфов Илья Вячеславович, педагог дополнительного образования</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы:** заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Программа помогает наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребенка, способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, его успешности и адаптации в обществе; формирует устойчивую привычку к систематическим занятиям физкультурой и спортом; позволяет выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

### **Новизна программы:**

Занятия борьбой самбо, как одним из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить детей к занятиям спортом и в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, рост их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

### **Цель :**

- создание условий для гармоничного физического и психического развития личности, с развитой мотивацией к здоровому образу жизни, познанию, творчеству, достижению поставленных целей путём приобщения к занятиям борьбой самбо.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- познакомить с историей возникновения и развития самбо;
- познакомить со специфической терминологией;
- научить основам выполнения бросков, удержаний, болевых приемов борьбы самбо;
- научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- научить основам тактико-технических действий при проведении соревнований.

#### *Развивающие:*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувство «партнерского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Уровень сложности программы:** базовый

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** обучающиеся 6 -14 лет

Оптимальное количество обучающихся в группе 10 -15 человек. Состав групп – разновозрастной. Наличие в одной группе детей не только детей разного возраста, но и детей разного уровня подготовки, определяет выбор дифференцированного подхода на занятиях и использование не только групповой, но и мелкогрупповой работы, различных форм индивидуального сопровождения и взаимообучения.

**Объём программы:** 1 год обучения – 34 часа

2 год обучения – 68 часов

**Сроки освоения программы :** 2 года

**Форма обучения:** очная, допускается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением дистанционных образовательных технологий.

**Условия реализации образовательной программы.**

рабочая программа рассчитана на 2 года обучения. Объём учебных часов составляет 1 год обучения -34 часа (1 час в неделю), 2 год обучения -68 часов (2 часа в неделю), исходя из 34 учебных недель в году. Продолжительность занятия – 40 минут: Наличие спортзала, борцовского ковра, спортивных принадлежностей.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты**

- формирование нравственных и волевых качеств;
- появление чувства «партнерского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- возникновение потребности ведения здорового образа жизни;
- патриотическое воспитание подрастающего поколения.

**Метапредметные результаты**

- хорошо развитая двигательная активность обучающихся;
- наличие представление о мире спорта;
- воспитание воли, выносливости, смелости, дисциплинированности;
- социально активность и ответственность, умение работать в команде и индивидуально.

**Предметные результаты**

- знание основ спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- овладение техническими приёмами, тактическими действиями и знанием правил борьбы;
- знание и использование приемов и методов контроля физической нагрузки на занятиях;
- знание профессиональной терминологии;
- получение сведений об истории самбо.

Результаты 1 –го года обучения:

1. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.
2. Овладение основами техники подвижных игр.
3. Повышение уровня выносливости, силы воли и сдержанности.
4. Развитие маневренности и реакции.
5. Воспитывается желание работать над собой, трудолюбие.

Результаты 2-го года обучения:

1. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.
3. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.
4. Развитость скорости реакций бойцов.

## Содержание образовательной программы

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 1 год обучения.

#### Первый год обучения

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка</b> -упражнения для комплексного развития - упражнения для развития быстроты	12	1	11	Тренировки, соревнования, контрольные упражнения

	-упражнения для развития гибкости и ловкости - упражнения для развития силы				
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> -простейшие акробатические упражнения - упражнения для укрепления мышц шеи - упражнения борцовском мосту	12	1	11	Тренировки, соревнования, контрольные упражнения
4	Подвижные спортивные игры, Эстафеты	8	1	7	Соревнование
5.	Итоговые занятия	1	0,5	0,5	Показательное выступление
Итого		<b>34</b>	4	30	

### Содержание программы

#### ***Раздел. Вводное занятие. Техника безопасности***

*Теория:* история развития самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

*Практика:* Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

- 1.Выдающиеся спортсмены России.
- 2.Успехи российских самбистов в мире.
- 3.Россия- великая спортивная держава.

#### ***Раздел. Общая физическая подготовка***

*Теория:* знакомство и изучение техник выполнения различных упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений для комплексного развития , упражнений для быстроты,гибкости,ловкости, для развития скоростно-силовых качеств.

### ***Раздел. Специальная физическая подготовка.***

*Теория:* знакомство с простейшими акробатическими элементами, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

*Практика:* выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка, страховка.

*Теория:* Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи.

*Практика:* отработка навыка выведения противника из равновесия.

### ***Раздел. Подвижные спортивные игры, эстафеты***

*Теория:* правила игра, эстафеты, соревнований.

*Практика:* подвижные спортивные игры. Эстафеты. Футбол. Борцовский баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### ***Раздел. Итоговое занятие***

*Теория:* Итоги года. Обсуждение результатов, удачи и неудачи.

*Практика:* Показательные выступления.

## **Учебный план. 2 год обучения.**

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка</b> -упражнения для увеличения силы - упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	24	1	23	Тренировки, соревнования, контрольные упражнения

3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> -простейшие акробатические упражнения - упражнения для укрепления мышц шеи - упражнения борцовском мосту -упражнения в самостраховке.	24	1	23	Тренировки, соревнования, контрольные упражнения
4	Подвижные спортивные игры, Эстафеты	18	1	17	Соревнование
5.	Итоговые занятия	1	0,5	0,5	Показательное выступление
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

## Содержание программы

### *Раздел. Вводное занятие. Техника безопасности*

*Теория:* Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, с правилами обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма, форма дзюдоиста и правила ее ношения.

Краткая история основания и развития борьбы дзюдо и самбо ее основоположники. Отличие борьбы дзюдо от других видов единоборств. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Основы спортивной тренировки. Планирование тренировки. Режим спортсмена. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

*Практика:* Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности учащихся .

### *Раздел. Общая физическая подготовка*

*Теория:* знакомство и изучение техник выполнения различных упражнений

*Практика:* упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с

широкой амплитудой движения. Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

### ***Раздел. Специальная физическая подготовка.***

*Теория:* изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо.

*Практика:* отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

*Теория:* изучение техники борьбы лежа. Перевороты. Удержания. Болевые приемы. Рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

*Практика:* отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание.

*Теория:* простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

*Практика:* отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары.

### ***Раздел. Подвижные спортивные игры, эстафеты***

*Теория:* правила игры, эстафеты, соревнований.

*Практика:* подвижные спортивные игры. Эстафеты. Футбол. Борцовский баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### ***Раздел. Итоговое занятие***

*Теория:* Итоги года. Обсуждение результатов, удачи и неудачи.

*Практика:* Показательные выступления.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября 2024	31 мая 2025	34	34	34	1 раз в неделю по одному академическому

						часу
2 год	15 сентября 2024	31 мая 2025	68	68	68	1 раз в неделю по два академических часа

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Кадровые условия:**

Реализует программу педагог Евграфов Илья Вячеславович.

**Материально-технические условия:** спортзал, борцовский ковер

#### **Учебно-методические условия.**

1. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации//С.В.Елисеев, В.Н.Селуянов, С.Е.Табаков//.-М.:ЗАО фирма «ЛИКА», 2004.-88с.
2. Борьба самбо: справочник /Е.М.Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
3. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца /Е.М.Чумаков//. – М.:РГАФК, 1996.-106 с.
4. Харлампиев А.А. Борьба самбо, ФиС, 1964г.
5. Харлампиев А.А. Техника борьбы самбо/ А.А.Харлампиев –М.: Книга по требованию, 2012-144с.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита /Д.Л.Рудман//. – М.: ФиС 1983. -256 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение /Д.Л.Рудман//. – М.: ФиС 1982. -232 с.

Для обучающихся:

1. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов /М.Н.Лукашов//.- М.: ФиС, 1976
2. Харлампиев А.А. Техника борьбы самбо/ А.А.Харлампиев –М.: Книга по требованию, 2012-144с.
3. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, /С.Е.Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
4. Чистая победа, 2012 г. Фильм для самбиста. <https://www.youtube.com>
5. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016.-128 с.

### **Оценка качества освоения образовательной программы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль (итоговое оценивание).

**Входной контроль** проводится в январе первого года обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств у обучающихся 1 года обучения.

**Формы диагностики:**

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- выполнение практических заданий педагога.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

**Формы:**

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать порядок исполнения и показать основные элементы приёмов самбо;
- выполнения тестовых заданий на правильность исполнения технических действий;
- показательное исполнение;
- анализ педагогом и учащимися качества исполнения приёмов и поставленных педагогом задач.

**Промежуточная аттестация** предусмотрена 1 раз в год ( май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

**Формы:**

- Игровые формы;
- Выполнение отдельных приёмов, комбинаций приёмов.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Творческие способности, умение мыслить и воплощать понимание в умение.

**Итоговое оценивание** проводится в конце обучения по программе. Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков основных видов движений.

***Формы контроля:***

-открытое занятие для родителей и педагогов;

-анализ участия обучающихся в мероприятиях (открытых занятиях, соревнованиях).

Приложение 1.

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
1.	Развития самбо в России Вводный инструктаж по ТБ.	1	Практическая работа
2.	Знакомство с простейшими акробатическими элементами. Упражнения кувырок вперед, кувырок назад.	1	Практическая работа
3.	Упражнения колесо. Ходьба на руках.	1	Практическая работа
4.	Комбинации из акробатических элементов.	1	Практическая работа
5.	Приёмы страховки.	1	Практическая работа
6.	Падения. Перекаты.	1	Практическая работа
7.	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения	1	Практическая работа
8.	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1	Практическая работа
9.	Отработка техники.	1	Практическая работа
10.	Перевороты. Удержания.	1	Практическая работа
11.	Болевые приемы.	1	Практическая работа
12.	Рычаг локтя от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку.	1	Практическая работа
13.	Отработка техники.	1	Практическая работа
14.	Изучение болевых точек. Освобождение от захвата за руки, за одежду.	1	Практическая работа
15.	Освобождение от обхватов туловища спереди сзади. Расслабляющее воздействие.	1	Практическая работа
16.	Футбол.	1	Практическая работа
17.	Борцовский баскетбол.	1	Практическая работа

18.	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	1	Практическая работа
19.	Показательное выступление.	1	Практическая работа
<b>Итого:</b>		19	

### Календарный учебный график

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма аттестации/контроля
1.	Развития самбо в России Вводный инструктаж по ТБ.	1	Практическая работа
2.	Знакомство с простейшими акробатическими элементами. Упражнения кувырок вперед, кувырок назад.	1	Практическая работа
3.	Упражнения колесо. Ходьба на руках.	1	Практическая работа
4.	Комбинации из акробатических элементов.	1	Практическая работа
5.	Приёмы страховки.	1	Практическая работа
6.	Падения. Перекаты.	1	Практическая работа
7.	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения	1	Практическая работа
8.	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1	Практическая работа
9.	Отработка техники.	1	Практическая работа
10.	Перевороты. Удержания.	1	Практическая работа
11.	Болевые приемы.	1	Практическая работа
12.	Рычаг локтя от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку.	1	Практическая работа
13.	Отработка техники.	1	Практическая работа

			работа
14.	Изучение болевых точек. Освобождение от захвата за руки, за одежду.	1	Практическая работа
15.	Освобождение от обхватов туловища спереди сзади. Расслабляющее воздействие.	1	Практическая работа
16.	Футбол.	1	Практическая работа
17.	Борцовский баскетбол.	1	Практическая работа
18.	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	1	Практическая работа
19.	Показательное выступление.	1	Практическая работа
<b>Итого:</b>		19	