

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»  
Дальнереченского муниципального района Приморского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка»  
Дальнереченского муниципального района Приморского края



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Виденка»  
Л.О. Корчака  
Приказ № 23-А/24 от «05» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## САМБО

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Акимов Александр Степанович,  
Тренер-преподаватель

с. Виденка

2024

## **Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГШРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

*Актуальность* данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Занятия борьбой самбо способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима. Так же актуальность данной программы состоит в том, что самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

**Направленность** программы физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** - стартовый.

**Язык реализации программы** - государственный язык РФ – русский.

**Адресат программы** - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 11-17 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по борьбе самбо. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонализированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 14-16 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 216 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** сформировать интерес у обучающихся к занятиям самбо.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

**Развивающие:**

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
3. Развить специальные физические качества, необходимые борцу.

**Обучающие:**

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности самбо.
2. Обучить базовым приемам борьбы.
3. Обучить основам техники и тактики в самбо.

## 1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	
1.1	Строевые упражнения	15	1	14	наблюдение
1.2	Общие подготовительные упражнения	15	1	14	наблюдение
1.3	Координационные упражнения	15	1	14	наблюдение
1.4	Развивающие упражнения	15	1	14	наблюдение
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	
2.1	Упражнения для развития силы	10	1	9	наблюдение
2.2	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	наблюдение
2.3	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	наблюдение
2.4	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	наблюдение
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10	наблюдение
2.6	Упражнения для развития выносливости	11	1	10	наблюдение
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	
3.1	Техническая подготовка	30	5	25	Зачет
3.2	Тактическая подготовка	30	5	25	Зачет
<b>4.</b>	<b>Психологическая</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	
4.1	Упражнения психологической подготовки	10	1	9	наблюдение
4.2	Упражнения специальной психологической подготовки	9	1	8	наблюдение
<b>5</b>	<b>Соревнования</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Зачет
	Итого	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Общая Физическая подготовка

#### 1.1. Тема: Строевые упражнения

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта.

*Практика.* Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### 1.2. Тема: Общие подготовительные упражнения

*Теория.* Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований.

*Практика.* Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в 12 длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на

спине, сальто вперед с разбега. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты.

### **1.3. Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

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

### **1.4. Тема: Развивающие упражнения**

*Теория.* Понятие о травмах и их причинах.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

## **2. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

### **2.2. Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

*Практика.* Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

### **2.3. Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **2.4. Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Виды ловкости.

*Практика.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **2.5. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Понятие скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание 8 предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **2.6. Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Причины переутомления.

*Практика.* Спортивная игра: мини-футбол.

## **3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **3.1. Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.

*Практика.* Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

### **3.2. Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Приемы самбо.

*Практика.* Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад. Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи. Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи. Перегибание локтя при помощи ног сверху. Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Рычаг локтя с захватом руки между ног. Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя. Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке». Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа). Рычаг колена между ног. Узел ноги ногой. Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

### **4. Раздел: Психологическая подготовка**



#### **4.1. Тема: Упражнения психологической подготовки**

*Теория.* Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

*Практика.* Выполнение общих физических упражнений.

#### **4.2. Тема: Упражнения специальной психологической подготовки**

*Теория.* Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

*Практика.* Выполнение общих физических упражнений.

### **5. Раздел: Соревнования**

*Теория.* Особенности организации и проведения соревнований. Значение и виды соревнований.

*Практика.* Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Открытые и закрытые соревнования. Участие в соревнованиях.

### **6. Раздел: Контрольные испытания**

*Теория.* Содержание и методика контрольных испытаний.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### ***Личностные результаты:***

- обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- у обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

##### ***Метапредметные результаты:***

- обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

***Предметные результаты:***

- обучающийся будет знать основные правила борьбы самбо;
- обучающийся будет уметь применять физические упражнения для самостоятельных занятий;
- обучающийся будет владеть основами технических и тактических действий в самбо.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение**

- Спортивный зал;
- Борцовский ковер;
- Набивные мячи – 3 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 3 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки – 4 штуки;
- Гимнастическая стенка.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

***Дидактическое обеспечение образовательного процесса:***

- картотека упражнений по самбо (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в самбо;
- «Правила борьбы самбо»;
- «Правила судейства в самбо».

***Литература для педагога***

1. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Новые возможности в технике борьбы самбо. 4-е изд. М.: Пофит Стайл, 2021.

2. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО). М.: Пофит Стайл, 2021.

3. *Ломакина Е.В., Табаков С.Е.* Самбо - в школу. 1-11 классы. Программа дополнительного образования. М.: Просвещение, 2019.

### ***Нормативно-правовая база***

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом

Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

***Промежуточная аттестация*** проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

***Итоговая аттестация*** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

***Способы проверки результатов освоения программы:*** наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

***Формы подведения итогов реализации программы:*** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

***Формы фиксации результатов:*** ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

### ***Критерии оценки результативности освоения программы***

***Качественные критерии:*** постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

***Количественные критерии:*** выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой борьбы самбо. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

## **2.3 Методические материалы**

### ***Методы обучения***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки борьбы.

**Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:**

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

**Формы организации образовательного процесса:**

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия:**

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

**Педагогические технологии:**

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.

## 6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

### Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

## 2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	108	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025-31.05.2025
Возраст детей, лет	11-17	
Продолжительность занятия, час	2	
Режим занятия	3 раз/нед.	
Годовая учебная нагрузка, час	216	

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2.	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале и	1	сентябрь

	при борьбе самбо		
3.	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
4.	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
5.	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
6.	Соревнования по самбо между группами ДЮСШ	1	декабрь
7.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО		январь
8.	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
9.	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
10.	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
11.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май

### РАЗДЕЛ №3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### ***Ссылки на печатные источники:***

1. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Новые возможности в технике борьбы самбо. 4-е изд. М.: Пофит Стайл, 2021.

2. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО). М.: Пофит Стайл, 2021.

3. *Ломакина Е.В., Табаков С.Е.* Самбо - в школу. 1-11 классы. Программа дополнительного образования. М.: Просвещение, 2019.

#### ***Ссылки на электронные ресурсы:***

1. *Официальный сайт ФГБУ «ФЦОМОФВ»* [Электронный ресурс] URL: <https://фцомов.рф/page361/projects/page36/> (дата обращения: 04.06.2024).



2. *Обучение техники борьбы самбо.* [Электронный ресурс] URL: <https://multiurok.ru/files/obucheniie-tiekhniki-bor-by-sambo.html> (дата обращения: 04.06.2024).