

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени  
Сергея Викторовича Молчанова Белоглинского района»

Принята на заседании  
педагогического совета МБОУ СОШ №5  
от 18.05.2022 г.  
Протокол №9



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«САМБО»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 36 часов

Возрастная категория: от 13 до 15 лет

Вид программы: примерная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер программы в Навигаторе: **35704**

Автор-составитель:  
Поддубная Виктория  
Алексеевна  
преподаватель самбо

село Белая Глина  
2022 год

## **Содержание программы**

### **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы

### **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Список литературы

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Направленность программы**

Программа « Самбо» имеет физкультурно - спортивную направленность.

#### **Новизна**

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

#### **Актуальность**

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

#### **Педагогическая целесообразность**

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

#### **Отличительная особенность**

Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Самбо» рассчитана на работу с обучающимися среднего школьного возраста 13-15 лет.

### **Условия набора обучающихся**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

### **Объём и срок освоения программы**

Программа «Самбо» стартового уровня рассчитана на 2 года обучения с общим количеством учебных часов в год - 36 часов: 1 час в неделю.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цели программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

### **Задачи программы**

#### **1-ый год обучения**

**Предметная-** научить детей элементам борьбы самбо.

**Метапредметная–** развить начальные физические данные детей посредством ОФП, развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Личностная-** дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу, воспитать любовь к занятиям самбо.

#### **2-ой год обучения**

**Предметная-**научить разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо; страховки.

**Метапредметная –** продолжить развивать физические качества детей, морально-волевые качества, умение терпеть.

**Личностная-коммуникативность** , умение мыслить и анализировать , видеть ошибки и исправлять их, чувство патриотизма.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

##### Первый год обучения

| № п/п     | Наименование раздела, тем                              | Количество часов |          |           | Формы аттестации/ контроля   |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |                              |
|           | <b>Введение в программу. Начальная диагностика</b>     | <b>1</b>         |          | <b>1</b>  | Текущий (беседа)             |
| <b>1.</b> | <b>ОФП</b>   | <b>16</b>        | <b>2</b> | <b>14</b> |                              |
| 1.1       | Строевые упражнения                                    | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.2       | Спорт – составная часть физической культуры.           | 1                | 2        | -         | Текущий                      |
| 1.3       | Бег, ходьба, прыжки                                    | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.4       | ОРУ без предметов                                      | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.4       | Акробатические упр. (кувырки)                          | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.6       | Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост) | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.7       | Упражнения с предметами                                | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.8       | Упражнения на координацию                              | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.9       | Упражнения на силу                                     | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.10      | Упражнения в паре с партнёром                          | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.11      | Легкоатлетические упражнения                           | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.12      | Прыжковые упражнения                                   | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.13      | Переползания   | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.14      | Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)               | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.15      | Упражнения на гибкость                                 | 1                | -        | 1         | Текущий                      |
| 1.16      | Контрольный урок по ОФП                                | 1                | -        | 1         | Сдача контрольных нормативов |
| <b>2.</b> | <b>СФП</b>   | <b>10</b>        | <b>1</b> | <b>9</b>  |                              |
| 2.1       | История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. | 1                | 1        | -         | Опрос по Теме                |
| 2.2       | Страховка и самоконтроль при                           | 1                |          | 1         | Опрос по Теме                |

|      |   |           |          |           |                        |
|------|---|-----------|----------|-----------|------------------------|
|      | падениях  |           |          |           |                        |
| 2.3  | Падение   | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 2.4  | Падение   | 1         | -        | 1         | Оценка                 |
| 2.5  | Упражнения на мосту   | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 2.6  | Упражнения н мосту  | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 2.7  | Имитационные упражнения (перекаты)  | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 2.8  | Имитационные упражнения (броски)  | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 2.9  | Парные упражнения   | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 2.10 | Парные упражнения   | 1         | -        | 1         | Оценка                 |
| 3.   | <b>Спортивные и подвижные игры</b>  | <b>3</b>  | <b>-</b> | <b>3</b>  |                        |
| 3.1  | Игры с сопротивлением   | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 3.2  | Игры на развитие резкости   | 1         | -        | 2         | Текущий                |
| 3.3  | Эстафеты  | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 4.   | <b>Технико-тактическая подготовка</b>   | <b>5</b>  | <b>1</b> | <b>4</b>  |                        |
| 4.1  | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. | 1         | 1        |           | Опрос по теме          |
| 4.2  | Основные положения борцов (стойки)  | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 4.3  | Захваты   | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 4.4  | Дистанции.Перемещения по ковр у   | 1         | -        | 1         | Текущий                |
| 5.   | <b>Контрольная диагностика</b>  | <b>1</b>  |          | <b>1</b>  |                        |
| 5.1  | Тестирование по теории,практике   | 1         |          | 1         | Итоговая<br>Аттестация |
|      | <b>ИТОГО:</b>   | <b>36</b> | <b>4</b> | <b>32</b> |                        |

### Второй год обучения

| № п/п | Наименование раздела, тем    | Количество часов |          |          | Формы аттестации/ контроля   |
|-------|------------------------------|------------------|----------|----------|------------------------------|
|       |                              | Всего            | Теория   | Практика |                              |
|       | <b>Начальная диагностика</b> | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b> | Выполнение нормативов, опрос |
| 1.    | <b>ОФП</b>                   | <b>9</b>         | <b>-</b> | <b>9</b> |                              |
| 1.1   | Перестроения                 | 1                | -        | 1        | Текущий                      |
| 1.2   | ОРУ без предметов            | 1                | -        | 1        | Текущий                      |
| 1.3   | ОРУ с предметами             | 1                | -        | 1        | Текущий                      |
| 1.4   | Ходьба, бег, прыжки          | 1                | -        | 1        | Текущий                      |
| 1.5   | Кувьрки                      | 1                | -        | 1        | Оценка                       |
| 1.6   | Упр. на координацию          | 1                | -        | 1        | Текущий                      |

|      |   |           |            |            |                              |
|------|---|-----------|------------|------------|------------------------------|
| 1.7  | Упражнения на силу  | 1         | -          | 1          | Оценка                       |
| 1.8  | ОРУ в паре  | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 1.9  | Контрольный урок по ОФП   | 1         | -          | 1          | Сдача контрольных нормативов |
| 2.   | <b>СФП</b>  | <b>10</b> | <b>1</b>   | <b>9</b>   |                              |
| 2.1  | Влияние физических качеств на организм человека.  | 1         | 1          | -          | Опрос по теме (беседа)       |
| 2.2  | Страховка   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 2.3  | Падение   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 2.4  | Падение   | 1         | -          | 1          | Оценка                       |
| 2.5  | Упражнение на мосту   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 2.6  | Упражнение на мосту   | 1         | -          | 1          | Оценка                       |
| 2.7  | Имитационные упр.   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 2.8  | Имитационные упр.   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 2.9  | Упр. с партнёром  | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 2.10 | Упр. с партнёром  | 1         | -          | 1          | Оценка                       |
| 3.   | <b>Технико-тактическая подготовка</b>   | <b>12</b> | <b>1</b>   | <b>11</b>  |                              |
| 3.1  | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | 1         | 1          | -          | Опрос по теме (беседа)       |
| 3.2  | Основные положения борцов   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 3.3  | Способы подготовки приемов  | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 3.4  | Способы подготовки приемов  | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 3.5  | Борьба стоя(подножки)   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 3.6  | Борьба лёжа (положения)   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 3.7  | Борьба стоя (подножки)  | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 3.8  | Борьба лёжа (захваты)   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 3.9  | Борьба стоя (подсечки)  | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 3.10 | Борьба лёжа   | 1         | -          | 1          | Оценка                       |
| 3.11 | Борьба стоя (переворачивание)   | 1         | -          | 1          | Оценка                       |
| 3.12 | Удержание   | 1         | -          | 1          | Текущий                      |
| 4.   | <b>Соревнования</b>   | <b>2</b>  | <b>-</b>   | <b>2</b>   |                              |
| 4.1  | Школьные соревнования   | 2         | -          | 2          | Выступление на соревнованиях |
| 5.   | <b>Контрольная диагностика</b>  | <b>1</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |                              |
| 5.1  | Тестирование по теории, практике  | 1         | 0,5        | 0,5        | Итоговая аттестация          |

|  |               |           |  |  |  |
|--|---------------|-----------|--|--|--|
|  | <b>ИТОГО:</b> | <b>36</b> |  |  |  |
|--|---------------|-----------|--|--|--|

## Содержание учебного плана Первый год

### **Введение в программу- 1 часа.**

Начальная диагностика.

Теория- рассказать детям о цели и задачах программы, тех направлениях по которым они будут работать, рассказать о технике безопасности.

Практика- выявить физические качества обучающихся.

### **1.ОФП. – 16 часов.**

Теория -Спорт – составная часть физической культуры.

Практика - **Строевые упражнения**

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

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

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

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

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

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

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



Рапорт дежурного.

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

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила:

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

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

#### Быстрота:

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

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

#### Гибкость:

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

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

#### Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

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

### **2.Специальная физическая подготовка – 10 часов**

Теория - История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.

Практика - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,  
падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед,  
назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом  
в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на мосту

перевороты на мосту

вставание с моста

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные  
движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из  
стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения с манекеномподнимание; (Имитация)**

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

- приседания, наклоны, бег;

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

**Парные упражнения**

-кувырки вперед и назад;

-перевороты назад;

-приседания;

-вращения;

-прыжки;

-наклон;

-ходьба и бег с партнером.

**3. Спортивные и подвижные игры – 3 часов**

Практика - Игры с сопротивлением;

- Игры на развитие резкости;
- Эстафеты.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка – 5 часов**

Теория - Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

##### **Основы техники:**

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

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

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

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

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

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

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

#### **5.Контрольная диагностика – 1 часа**

Теория –простые элементы борьбы самбо, технику безопасности, приёмы страховки.

Практика –выполнять контрольные нормативы по ОФП, показать простые элементы борьбы самбо.

### **Второй год**

#### **Начальная диагностика – 2 часа**

Теория - проверка знаний обучающихся за первый год обучения

Практика- проверка умений и навыков за первый год обучения

#### **1.ОФП -9 часов**

Практика - обучающиеся должны выполнять: перестроения ,ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, ходьба в разных направлениях, бег с разной скоростью, прыжки с места и с разбега, кувырки, упр. на координацию, упражнения на силу, ОРУ в парах.

## **2.Специальная физическая подготовка –10 часов**

Теория - Влияние физических качеств на организм человека.

Практика - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падении назад с поворотом и приземлением на грудь,

падении с прыжка,

падении на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге,

падении через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падении на спину кувырком в воздухе,

падении кувырком вперед,

перевороты на мосту,

вставание с моста,

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном поднимание; (Имитация)

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

- перекуты в сторону в захвате туловища с рукой;

- приседания, наклоны, бег;

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

## Парные упражнения

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

### **3. Техничко-тактическая подготовка –12 часа**

Теория - Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

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

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

#### **Борьба стоя (броски)**

Задняя подножка.

Задняя подножка с колена.

Задняя подножка с падением.

Задняя подножка под две ноги.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи.

Задняя подножка с захватом ноги изнутри.

Задняя подножка на пятке.

Передняя подножка с колена.

Передняя подножка.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Бросок рывком за пятку.

Бросок рывком за пятку изнутри.

Бросок рывком за руку и голень.  
Бросок с захватом двух ног.  
Бросок через бедро.  
Бросок через бедро с захватом головы с падением.  
Бросок с захватом руки на плечо с колена.  
Бросок с захватом руки под плечо с падением.  
Бросок с захватом руки на плечо.  
Бросок через голову.  
Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.  
Бросок через голову голенью между ног.  
Бросок через плечи («мельница»).

Боковая подсечка.  
Боковая подсечка при движении противника вперед.  
Боковая подсечка при движении противника назад.  
Боковая подсечка противнику, встающему с колен.  
Боковая подсечка при движении противника в сторону.  
Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.  
Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.  
Боковая подсечка в темп шагов.

Передняя подсечка.  
Передняя подсечка с падением.  
Передняя подсечка в колено.

Зацеп изнутри.  
Зацеп стопой.

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

## **Борьба лежа(переворачивание)**

Переворачивание с захватом двух рук сбоку.

Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.

Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.

Переворачивание с захватом на рычаг.

Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.

Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.

Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.

Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.

Переворот косым захватом.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.

Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук.

Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Освобождения (уходя) от удержаний.

## **4. Соревнования -2 часа**

Теория – основные правила соревнований по самбо.

- В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

- В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.

- Бросок – это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

- При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.

- Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника



Практика –принять участие в школьных соревнованиях по самбо.

### **5.Контрольная диагностика – 1часа**

Практика –знать основные правила соревнований по самбо.

Теория –показывать технику элементов борьбы, выполнять контрольные нормативы.

### **1.4. Планируемые результаты обучения**

По итогам реализации программы стартового уровня «Самбо» ожидаются следующие результаты.

#### **1. Личностные:**

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие мотивации познавательных интересов;

-развитие самооценки собственной деятельности;

#### **2. Предметные:**

- формирование начальных компетенций учащихся в области борьбы самбо.

#### **Учащиеся первого года обучения**

##### **1. должны знать:**

**Образовательная** –простейшие элементы борьбы самбо и как правильно их выполнять.

**Развивающая**–как формировать и развивать морально – волевые качества;

- прививать интерес к систематическим занятиям самбо.

**Воспитательная**- как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося, что нельзя опаздывать на занятия.

##### **2. должен уметь.**

**Образовательная**- выполнять простые элементы борьбы самбо.

**Развивающая**- формировать потребность в самостоятельных занятиях самбо;развивать всесторонне гармонические физические способности;

- развивать специальные способности.

**Воспитательная-** следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу, не опаздывать на занятия.

### **Учащиеся второго года обучения**

#### **1. должны знать:**

**Образовательная-** термины самбо, правила безопасности при выполнении отдельных приёмов, правила страховки.

**Развивающая-** какие качества необходимы для занятий борьбой самбо.

**Воспитательная-** как правильно вести себя по отношению к более старшим товарищам, быть вежливым, без обиды реагировать на замечания педагога, воспитывать силу воли.

#### **2. должен уметь:**

**Образовательная-** уметь выполнять разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы самбо; страховки.

**Развивающая** –правильно развивать специальные физические качества.

**Воспитательная-**воспитывать чувство патриотизма, умения правильно вести себя в коллективе, умение анализировать свои ошибки, исправлять их.

#### **3. Метапредметные:**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности;
- умение анализировать и оценивать свои действия.

##### **Познавательные универсальные учебные действия:**

-развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов борьбы;

- повышение интереса к борьбе самбо, как способу самовыражения;
- повышение интереса к истории самбо.

##### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

-умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;

-умение вырабатывать навыки адекватного поведения.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия**

- наличие просторного зала, борцовского ковра;  
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);

- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;стадион;

- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;

- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);

- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.

### **3. Технические ресурсы: компьютер.**

#### **Методическое обеспечение**

Диагностические материалы:

-диагностика «Твои таланты»;

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

-методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие творческих способностей учащихся с помощью борьбы самбо»;

### **2.2. Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» применяется:

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

**Промежуточный контроль** - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

**Итоговый контроль** – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **итогового контроля** являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

### 2.3. Оценочные материалы

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой самбо, уровня освоения начальных теоретических знаний по самбо.

#### Контрольные нормативы первого года

|  | Мал<br>ьчки |         |     | де<br>вочки |    |     |
|--|-------------|---------|-----|-------------|----|-----|
| Контрольные<br>упражнения  | Оце<br>нка  |         |     |             |    |     |
|  | 5           | 4       |     | 5           |    |     |
| <b>Общая<br/>физическая<br/>Подготовка</b>                             |             |         |     |             |    |     |
| «Челночный<br>бег»<br>3x10м, с   | 8,5         | 9<br>,3 | 0,0 | 8,<br>9     | ,5 | 0,1 |
| Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине из вися<br>(кол-во раз)      | 6           | 4       |     | -           |    |     |
| Подтягивание<br>на<br>низкойперекладине<br>из вися лежа(кол-во<br>раз) | -           | -       |     | 15          | 0  |     |
| Отжимание в<br>упоре лежа<br>(кол-во раз)                              | 15          | 1<br>2  |     | 8           |    |     |

|  |      |   |     |     |    |    |
|--|------|---|-----|-----|----|----|
| Упор углом на брусьях, с   | 4    | 3 |     | -   |    |    |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | -    | - |     | 11  |    |    |
| Прыжок в длину с места, см   | 190  | 1 | 65  | 40  | 0  | 18 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м                                | 13,5 | 1 | 2,0 | 0,7 | ,5 | 10 |
|  |      |   |     |     | 55 | 30 |
|  |      |   |     |     | ,5 | ,0 |

### Контрольные нормативы второго года

|  | мал<br>ьчики |    |   | Д<br>евочки |    |     |
|--|--------------|----|---|-------------|----|-----|
| Контрольные упражнения                                       | оце<br>нка   |    |   |             |    |     |
|  | 5            | 4  | 3 | 5           | 4  | 3   |
| <b>Общая физическая Подготовка</b>                           |              |    |   |             |    |     |
| «Челночный бег» 3x10м, с                                     | 8,4          | 8  | 9 | 8           | 9  | 1   |
|  | ,9           | ,4 |   | ,8          | ,4 | 0,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)     | 7            | 5  | 4 | -           | -  | -   |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | -            | -  | - | 1           | 1  | 1   |
|  |              |    |   | 7           | 4  | 1   |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)                          | 17           | 1  | 8 | 9           | 7  | 5   |
|  |              | 3  |   |             |    |     |
| Упор углом на брусьях, с                                     | 5            | 4  | 3 | -           | -  | -   |
| Поднимание туловища из положения лежа на                     |              |    |   | 1           | 9  | 7   |
|  |              |    |   | 3           |    |     |

|   |      |          |          |          |          |         |   |
|---|------|----------|----------|----------|----------|---------|---|
| спине с<br>фиксированными<br>стопами (кол-во раз)               |      |          |          |          |          |         |   |
| Прыжок в<br>длину с места, см                                   | 200  | 1<br>74  | 1<br>45  | 1<br>90  | 1<br>65  | 1<br>35 | 1 |
| Метание<br>набивного мяча<br>(1 кг) из-за<br>головой с места, м | 14,5 | 1<br>3,2 | 1<br>1,8 | 1<br>1,5 | 1<br>0,7 | 1<br>,8 | 9 |

### Техническая подготовка второй год

| Техническая подготовка (оценка)  | 5  | 4  | 3  |
|--|--|--|--|
| Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков               | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. |
| Варианты самостраховки   | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой   | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке   |
| Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений                            | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)                    |  |  |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп                         | Демонстрация без ошибок с названием приемов                      | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов   | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием                                 |

## 2.4. Методические материалы

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» основано на следующих принципах:

-гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

-психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);

-наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натур);

-дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);

-доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения:**

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

-наглядный (демонстрация схем, картограмм);

-репродуктивный (воспроизводящий);



-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха);

- поощрения.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

### **Методическое обеспечение программы первый, второй год**

| /п | Название раздела      | Формы проведения занятий      | Приёмы и методы организации учебного процесса | Дидактический материал и техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов     |
|----|-----------------------|-------------------------------|---|--|-----------------------------|
| .  | Введение в программу. | Беседа, рассказ, тестирование | Словесные методы работы под                   | Программа, литература                                  | Опрос по теме, тестирование |

|   |                                   |  |  |  |   |
|---|-----------------------------------|--|--|--|---|
|   |                                   | е.   | руководством педагога, методы индивидуального контроля                             | уроки по теме  | е   |
| . | ОФП                               | Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка | Словесный, наглядный, самостоятельный  | Спортивные издания, спортивный инвентарь                               | Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений                |
| . | Специальная физическая подготовка | Рассказ, показ, тренировка                               | Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля | Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование | Опрос, выполнение контрольных упражнений, задания               |
| . | Технико-тактическая подготовка    | Рассказ, показ, тренировка                               | Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля | Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование | Опрос, выполнение контрольных упражнений, задания, тестирование |
| . | Спортивные и подвижные игры       | Практическое занятие                                     | Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля | Зал, спортивный инвентарь  | Выполнение игровых заданий                                      |
| . | Соревнования                      | Соревнование   | Соревновательный   | Специальное спортивное оборудование                                    | Соревнование  |
| . | Контрольная диагностика           | Тестирование   | Словесный, наглядный,  | Справочный материал,   | Итоговая аттестация   |

|  |  |  |                     |          |  |
|--|--|--|---------------------|----------|--|
|  |  |  | самостояте<br>льный | спортзал |  |
|--|--|--|---------------------|----------|--|

## 2.5.Список использованной литературы

### Литература для педагога

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
- 10.Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
- 11.Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

12. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
13. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
14. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
15. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
16. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

**для детей:**

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.