

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 18» города Смоленска

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «31» 08 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СШ № 18»  
\_\_\_\_\_ Г.В. Батюкова  
Приказ № 51/35-ЛС от  
01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ермаченков  
Сергей Александрович, педагог  
дополнительного образования

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» является программой спортивной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав образовательного учреждения.

**Актуальность программы:** программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

**Педагогическая целесообразность:** В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

**Новизна программы:** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 7-17 лет .

#### **Доступность программы для различных категорий детей**

Программа предусматривает обучение детей с выдающимися способностями. Для этих обучающихся предусмотрено участие в соревнованиях различного уровня.

Программа подходит для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность дети из малообеспеченных семей, многодетных семей, семей-участников СВО.

**Объем программы:** 68 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Формы организации учебного процесса:** очная.

**Виды занятий:**

- мастер-классы;
- практические занятия по отработыванию навыков.

**Цель программы:** Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

### **Задачи**

#### *Образовательные*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

#### *Развивающие*

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

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы факультативного курса по борьбе «самбо» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### **ЗНАТЬ:**

- \*историю развития борьбы «самбо»
- \*теоретические сведения о технике и тактики борьбы «самбо»
- \*терминологию борьбы «самбо»
- \*правила личной гигиены борца, профилактики травматизма и оказание первой помощи при занятиях борьбой «самбо»
- \*правила соревнований

#### **УМЕТЬ:**

- \*выполнять приёмы страховки и само страховки
- \*выполнять в борьбе стоя броски для первого года обучения

\*выполнять в борьбе лёжа: перевороты, удержания, болевые приёмы на руки и на ноги первого года обучения

\*выполнять имитацию приёма без партнера

\*выполнять акробатические приёмы (кувырки, страховки, колесо, рондад, прыжок с рук на ноги и т.д.)

#### Условия реализации программы:

- спортивный зал, оснащённый для проведения занятий

#### Формы аттестации/контроля

▪ **Входной контроль** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме беседы.

▪ **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии и после изучения разделов/тем. Он проводится в форме проведения соревнований.

▪ **Промежуточный контроль** осуществляется 2 раза в год (в декабре и мае) в течение всего срока обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Формы проведения: практическое задание.

▪ **Итоговый контроль** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме смотра знаний и умений, тестирования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы	1	5
3	Техника само страховки	1	5
4	Техника борьбы в стойке	1	10
5	Техника борьбы лёжа	1	10
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	11
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		20
8	Итоговое занятие	1	
	Итого:	7	61
	Всего часов	108 часов	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Основные разделы программы

#### ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России.(1 ч.)
2. Краткий обзор развития борьбы самбо в России. (1 ч.)
3. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающихся. (1 ч.)
4. Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи. (1 ч.)
5. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо. (1 ч.)
6. Основные методики обучения и тренировки. (1 ч.)
7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. (1 ч.)
8. Оборудование, инвентарь и уход за ними. (1 ч.)
9. Указание борцам перед соревнованиями. (1 ч.)

#### ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка: гимнастика, плавание, лыжный спорт, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры.
2. Специальная физическая подготовка: а) страховка и самостраховка (падение из различных положений); б) имитация приёмов без партнёра; в) упражнения на развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. г) упражнение с гантелями с резиновыми амортизаторами, с партнёром. д) упражнение на расслабление.

Изучение техники и тактики борьбы самбо.

#### Броски.

##### Борьба стоя.

1. Задняя подножка под выставленную ногу (без подшагивания). (1 ч.)
2. Броски рывком за пятку. (1 ч.)
3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. (1 ч.)
4. Бросок через бедро. (1 ч.)
5. Задняя подножка с захватом пояса. (1 ч.)
6. Выведение из равновесия рывком с захватом рукавов (снизу, сверху, без падения и с падением). (1 ч.)
7. Бросок рывком за одноимённую ногу и пояс. (1 ч.)
8. Задняя подножка с захватом руки и разноимённой ноги. (1 ч.)
9. Передняя подножка с захватом руки и пояса. (1 ч.)
10. Боковая подсечка с захватом рук снизу. (1 ч.)
11. Зацеп изнутри. (1 ч.)
12. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху. (1 ч.)
13. Бросок через голову. (1 ч.)

- 14.Бросок через бедро с падением. (1 ч.)
- 15.Выведение из равновесие рывком с захватом руки и проймы (руки и одноимённой проймы или отворота) с падением и без падения. (1 ч.)
- 16.Бросок с захватом ног. (1 ч.)
- 17.Задняя подножка с колена. (1 ч.)
- 18.Боковая подсечка при отступлении противника. (1 ч.)
- 19.Передняя подножка с колена. (1 ч.)
- 20.Передняя подсечка с захватом рук. (1 ч.)
- 21.Зацеп изнутри заведением. (1 ч.)
- 22.Бросок через голову упором голенью в живот. (1 ч.)
- 23.Бросок с захватом руки под плечо. (1 ч.)
- 24.Выведение из равновесия рывком с захватом руки и пояса с падением. (1 ч.)
- 25.Бросок захватом ног, вынося их в сторону. (1 ч.)
- 26.Мельница. (1 ч.)
- 27.Задняя подножка захватом руки и одноимённой ноги. (1 ч.)
- 28.Передняя подножка захватом руки и ноги. (1 ч.)
- 29.Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. (1 ч.)
- 30.Передняя подсечка с падением. (1 ч.)

#### Борьба лёжа.

1. Удержание сбоку. (1 ч.)
2. Переворачивание с захватом двух рук. (1 ч.)
3. Рычаг локтя через бедро. (1 ч.)
4. Переворот рычагом. (1 ч.)
5. Удержание поперёк. (1 ч.)
6. Рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. (1 ч.)
7. Уходы от удержания сбоку (сядась, отжимая голову ногой, через мост, перетаскивая, выкручиваясь). (1 ч.)
8. Узел поперёк. (1 ч.)
9. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. (1 ч.)
- 10.Переворачивание захватом руки и ноги изнутри. (1 ч.)
- 11.Заваливание на шагиванием. (1 ч.)
- 12.Удержание сбоку с захватом рук. (1 ч.)
- 13.Уходы от удержания поперёк (отжимая голову, переворачивание захватом шеи и упором предплечья в живот, выводя руку и голову из-под туловища атакующего). (1 ч.)
- 14.Рычаг локтя захватом руки между ног. (1 ч.)
- 15.Удержание со стороны головы. (1 ч.)
- 16.Рычаг локтя через предплечье из нижнего положения (на четвереньках), поворачиваясь на спину. (1 ч.)
- 17.Удержание верхом (с захватом рук). (1 ч.)
- 18.Узел предплечья вниз от удержания поперёк. (1 ч.)
- 19.Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноимённой ноги. (1 ч.)
- 20.Переворот косым захватом. (1 ч.)
- 21.Удержание сбоку без захвата руки под плечо. (1 ч.)

22. Удержание со стороны головы с захватом рук. (1 ч.)
23. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги (от удержания сбоку). (1 ч.)
24. Удержание со стороны ног. (1 ч.)
25. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (от удержания верхом). (1 ч.)
26. Уходы от удержания со стороны головы (вращением противника в сторону, выкручиваясь). (1 ч.)
27. Разрывание сцеплённых рук при проведении приёма рычаг локтя с захватом руки между ног (подводя оба предплечья, подводя одну руку под предплечье, накладывая другую сверху). (1 ч.)
28. Узел поперёк от удержания верхом. (1 ч.)
29. Узел ногой. (1 ч.)

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методы обучения**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

### **Технологии обучения**

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- игровые, личностно-ориентированного обучения, проблемного обучения,

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Литература**

1. Единая всесоюзная спортивная классификация. ФиС, 1960.
2. М.Ф. Иваницкий. Анатомия человека. ФиС, 1957.
3. А.Н. Крестовников. Очерки по физиологии физических упражнений. ФиС, 1951.
4. Г.М. Куколевский. Советы по врачебному контролю, ФиС, 1951.
5. Д.Ф. Дешин. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Медгиз, 1953.
6. И.М. Саркизов-Серазини. Спортивный массаж, ФиС, 1951.
7. Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1956.
8. А.А. Харлампиев. Борьба самбо. ФиС, 1959.
9. Б.М. Чесноков. Спортивная борьба. Справочник. ФиС, 1954.

10. Р.П. Мороз. Развивайте силу. ФиС, 1957.

11. Д.Д. Гулевич. Судейство соревнований по борьбе самбо. ФиС, 1957.