

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района  
Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ  
с. Девлезеркино Е.А. Белов  
Приказ № 221-од от 30.08.2019г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

Возраст: 8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Аглиуллин Ильшат Набиуллинович,  
педагог дополнительного образования

с. Челно-Вершины, 2019

## Пояснительная записка

### Краткая аннотация:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на школьников 8-14 лет. Дает возможность обучающимся получить всестороннюю физическую подготовку, так как занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. Занятия борьбой самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей. Борьба с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.). В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране **национальным и приоритетным** видом спорта.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки

подростающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Логика изложения и содержание программы основана на положениях и нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;**

- Приказ Министерства просвещения и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04. 09.2014);

- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей"»);

- Письмо Министерство спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей».

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» состоит из 3 модулей: «Ознакомительный», «Начальный», «Основной». Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

**Цели программы** - помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность

приобщения к миру большого спорта.

### **Задачи программы**

1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Социальная адаптация детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Сроки реализации:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа (3, 5 часа в неделю), за год 126 часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 2-8 классов (возраст учащихся – 8-14 лет). В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по борьбе самбо зачисляются дети, желающие заниматься борьбой самбо независимо от их одаренности, способности, отнесенные по состоянию здоровья к I, II или III группам. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. На занятиях рекомендуется использовать дифференцированный подход (задания планировать с учётом возраста обучающихся, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку).

**Место проведения:** спортивный зал начальной школы ГБОУ СОШ (ОЦ) с. Челно-Вершины.

*Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.*

## Учебный план ДООП «Самбо»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	30	6	24
2.	«Начальный»	32	3	29
3.	«Основной»	63	15,5	47,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>24,5</b>	<b>101,5</b>

### Модуль 1. «Ознакомительный»

#### Цель:

- насыщенного двигательного режима для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам;
- отбора ребят, желающих регулярно заниматься избранным видом спорта;
- физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

#### Задачи:

1. Познакомить с историей самбо. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
3. Развить простейшие двигательные навыки.
4. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие (правила техники безопасности)	1	1		Опрос
	Теоретические сведения (основы знаний)	1	1		Анкетирование
2	Простейшие акробатические элементы	13,5	1,5	12	Демонстрация упражнений

3	Техника самостраховки	1	1		
4	Техника борьбы в стойке	13,5	1,5	12	
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	

### **Содержание модуля 1 (30 часов)**

**Тема 1: Вводное занятие.** Техника безопасности на занятии. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, показательное выступление ребят старших групп.

**Тема 2:** Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Рандат. Колесо. Ходьба на руках.

**Тема 3:** Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Перекат через плечо.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом за шею, бросок через бедро, бросок проход в ноги по диагонали с захватом отворот.

#### **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения. Уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний. Знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.

**Формы проверки результатов- тестирование** (сдача нормативов по общей подготовке, а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении).

## Модуль 2. «Начальный»

### Цель:

- укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки;
- высокого уровня физической подготовки и развития физических качеств и способностей, характерных для борцов;
- формирования правильных двигательных навыков в выполнении всех технических действий и специальных упражнений.

### Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений с использованием средств и методов других видов спорта (лёгкая атлетика, игровые виды, гимнастика и акробатика) с учётом возрастных критериев.
2. Обучение технике борьбы самбо.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### Учебно-тематический план модуля «Начальный»

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие (правила техники безопасности)	1	1		Опрос
	Теоретические сведения	1	1		Анкетирование
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	3,5	1	2,5	Демонстрация упражнений
3	Основы тактики спортивного самбо.	3,5	0,5	3	
4	Техника борьбы в стойке.	3,5	0,5	3	
5	Техника борьбы лежа.	3,5	0,5	3	
6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	3,5	0,5	3	
7	Защита от захватов в стойке.	3,5	0,5	3	



8	Защита от удержания в партере.	3,5	0,5	3	
9	Защита от захватов и обхватов.	3,5	0,5	3	
10	Подвижные и спортивные игры.	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>6,5</b>	<b>25,5</b>	

### **Содержание модуля 2 (32 часа)**

**Тема 1:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам 1 модуля)

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от захватов в стойке. Блокирования атакующей руки партнера, срывы двумя рукавами, с захватом одной отворот, с помощью туловища.

**Тема 8:** Защита от удержания в партере. Ухода от удержания с боку захватом за голову в партере: (подбивом с моста и отключением дальней ноги), от удержания поперек с разными захватами перекатом в правый и левый бок.

**Тема 9:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий обхват - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за куртку, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Тема 10:** Подвижные спортивные игры, эстафеты, футбол, баскетбол, Регби, Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по борьбе самбо, усовершенствовать навыки естественных и получить навыки специальных видов движений, изучить 6-7 новых приемов (броски в стойке и болевые приёмы).

**Формы проверки результатов- тестирование основных и специальных физических качеств** (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

### **Модуль 3. «Основной»**

#### Цель:

- Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся в объединении детей;
- развитие специфических для борьбы физических качеств: быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации движений;
- получения навыков самообороны.

#### Задачи:

1. Совершенствование навыков специальных движений и обучение технике и основам тактики борьбы.
2. Изучение правил борьбы самбо.
3. Изучение приёмов самообороны.
4. Участие в соревнованиях, агитационно-массовых мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом (показательные выступления).

### Учебно-тематический план модуля «Основной»

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие (правила техники безопасности)	1	1		Опрос
	Теоретические сведения	1	1		Анкетирование
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	1,5		1,5	Демонстрация упражнений
3	Основы тактики спортивного самбо.	5,5	1,5	4	
4	Техника борьбы в стойке.	5,5	1,5	4	
5	Техника борьбы лежа.	5,5	1,5	4	
6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	5,5	1,5	4	
7	Защита от захватов в стойке.	5,5	1,5	4	
8	Защита от удержания в партере.	5,5	1,5	4	
9	Защита от захватов и обхватов.	5,5	1,5	4	
10	Подвижные и спортивные игры.	5,5		5,5	
11	Отработка приемов. Учебные схватки в стойке и в партере.	5,5	1,5	4	
12	Учебные схватки в стойке и в партере.	5,5	1,5	4	
13	Соревнования. Показательные выступления	4,5		4,5	
	<b>Итого</b>	<b>63</b>	<b>15,5</b>	<b>47,5</b>	

## **Содержание модуля 3**

**Тема 1:** Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого модуля)

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от захватов в стойке. Блокирования атакующий руки партнера, срывы двумя рукавами, с захватом одной отворот, с помощью туловища.

**Тема 8:** Защита от удержания в партере. Ухода от удержания с боку захватом за голову в партере: (подбивом с моста и отключением дальней ноги), от удержания поперек с разными захватами перекатом в правый и

левый бок.

**Тема 9:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий обхват - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за куртку, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Тема 10:** Подвижные спортивные игры, эстафеты, футбол, баскетбол, Регби, Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

**Тема 11:** Отработка приемов. Передняя подножка, задняя подножка с захватом за шею, бросок через бедро, плечо со стойки, плечо с колен, проход в ноги. Броски на скорость на количество.

**Тема 12:** Учебная схватка в стойке и в партере. 4X4, с односторонним сопротивлением 1 го номера, 2 го номера, смена партнера через 30сек, через 60сек, борьба на выносливость по 5мин.

**Тема 13:** Соревнования. Участие в соревнованиях. Анализирования соревнований.

### **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физподготовку, овладеть навыками базовой техники и получить основы тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя. Изучить правила проведения соревнований по спортивному самбо и участвовать в районных соревнованиях по самбо, научиться делать несколько приёмов самообороны от захватов, обхватов.

Форма проверки результатов **тестирование основных и специальных физических качеств** (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

## **Материально-техническое обеспечение.**

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия:

Борцовский ковёр 8 X 8 м. - 1 шт.

Гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт.

Борцовское чучело - 1 шт.

Канат -1 шт.

Тренажёры.

Набор гантелей, гирь и штанг.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагога:** 1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.

2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.

3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.

4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.

5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова., - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.

6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.

7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М., 2013.

9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.

11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г. Для учащихся и родителей: 1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] – URL:[http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB).

2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>