

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета
Протокол № 1 от 29.08.2025г.
Председатель МС
 Т.А.Миренкова/

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ Пригорской СШ
Е.Н.Цемерова
Приказ от 29.08.2025г. № 311


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«САМБО»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Класс/ классы: 5-11
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Маслова Анастасия Сергеевна

с. Пригорское
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Самбо» имеет физкультурно- спортивную направленность и основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа направлена на:

- формирование и развитие физических качеств обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности.

Направленность (профиль) программы – физкультурно- спортивная;

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

По программе обучаются дети среднего школьного возраста от 8 до 16 лет. При наборе детей в группу 1 года обучения принимаются все желающие дети на основе заявления родителей.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа).

Новизна программы заключается в том, что в ней четко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школе. 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.

Педагогическая целесообразность программы:

Необходимость вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности: получение ими знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у учащихся
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Основные формы и методы.

Формы занятий:

1. Групповая
2. Индивидуально- групповая
3. Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
4. Лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и соревнований;
5. Участие в соревнованиях.

Методы:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ приемов)
- Практический (тренировка, самостоятельная работа).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- укрепление и оздоровление организма учащегося, в стремлении к активной деятельности;

- развитие личностных качеств в способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания.

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

-физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации.

Метапредметные результаты:

-практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: входной, текущий и итоговый.

- входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися, правил организации рабочего места, санитарии, гигиены и безопасной работы;

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;

- итоговый контроль осуществляется в сдаче контрольных нормативов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- Беседа;
- Практическое

задание;

- Сдача
контрольных
нормативов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	2	20	22	
3	Техника самостраховки	2	18	20	
4	Техника борьбы в стойке	2	24	26	
5	Техника борьбы лёжа	2	22	24	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	18	19	
7	Подвижные игры, эстафеты		18	18	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		6	6	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	6	8	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		12	132	144	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

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

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

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

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Итоговая аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

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

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-	Содержание подготовки	Место проведения	Форма контроля
1.					2	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.		Беседа
2.					2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.		Практическое задание
3.					2	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП.		Практическое задание
4.					2	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.		Практическое задание
5.					2	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.		Практическое задание
6.					2	Сдача нормативов.		Практическое задание
7.					2	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд). ОФП.		Практическое задание
8.					2	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.		Практическое задание
9.					2	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.		Беседа
10.					2	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.		Практическое задание
11.					2	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		Практическое задание
12.					2	Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голве, на руках		Практическое задание
13.					2	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		Практическое задание
14.					2	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		Практическое задание
15.					2	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		Практическое задание
16.					2	Борьба лёжа:		Практическое

						выведение из равновесия, удержание с боку.		кое задание
17.					2	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.		Беседа
18.					2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.		Практичес кое задание
19.					2	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.		Практичес кое задание
20.					2	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.		Практичес кое задание
21.					2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.		Практичес кое задание
22.					2	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.		Практичес кое задание
23.					2	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.		Практичес кое задание
24.					2	ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.		Практичес кое задание
25.					2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.		Практичес кое задание
26.					2	Теория. Передняя подсечка. ОФП.		Беседа
27.					2	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.		Практичес кое задание
28.					2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.		Практичес кое задание
29.					2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.		Практичес кое задание
30.					2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.		Практичес кое задание
31.					2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные		Практичес кое задание
32.					2	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.		Практичес кое задание

33.					2	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.		Беседа
34.					2	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.		Практическое задание
35.					2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.		Практическое задание
36.					2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов.		Практическое задание
37.					2	Подвижные игры.		Практическое задание
38.					2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.		Практическое задание
39.					2	Сдача нормативов.		Практическое задание
40.					2	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.		Практическое задание
41.					2	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.		Практическое задание
42.					2	Теория. Бросок через бедро. ОФП.		Беседа
43.					2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.		Практическое задание
44.					2	ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.		Практическое задание
45.					2	Бросок через бедро. ОФП.		Практическое задание
46.					2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные		Практическое задание
47.					2	игры.		Практическое задание
48.					2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.		Практическое задание
49.					2	Бросок через бедро - удержание с боку.		Практическое задание
50.					2	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.		Беседа

51.				2	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.		Практическое задание
52.				2	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.		Практическое задание
53.				2	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.		Практическое задание
54.				2	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.		Практическое задание
55.				2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.		Практическое задание
56.				2	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.		Практическое задание
57.				2	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.		Беседа
58.				2	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.		Практическое задание
59.				2	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.		Практическое задание
60.				2	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.		Практическое задание
61.				2	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.		Практическое задание
62.				2	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.		Практическое задание
63.				2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.		Практическое задание
64.				2	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.		Практическое задание
65.				2	Теория. Перевороты. ОФП.		Беседа
66.				2	Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры.		Практическое задание
67.				2	Самостраховка. Бросок		Практическое

						через бедро - болевой приём. ОФП.		кое задание
68.					2	Сдача нормативов ОФП и СФП		Практическое задание
69.					2	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.		Практическое задание
70.					2	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.		Практическое задание
71.					2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.		Практическое задание
72.					2	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.		Практическое задание

Материально-техническое обеспечение программы

Общие требования к обстановке в спортивном зале и материально-техническое обеспечение:

- оформление и техническое обеспечение спортивного зала соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- чистота, освещённость, проветриваемость зала;
- свободный доступ или возможность организации занятий на свежем воздухе.

Ресурсное обеспечение программы:

- дидактические материалы для работы с учащимися, памятки, рекомендации;
- Спортивный инвентарь(гимнастические маты или татами, скакалки, набивные мячи, гири, гриф, блины 5, 10, 15 кг, резина, пояса).

Список литературы:

- 1.Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
- 2.Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
- 3.Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 4.Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

- 1.http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
- 2.<https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

1. https://vk.com/sambo_federation