

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 16.05.2025 № 8



**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Основы самбо и дзюдо. Стартовый уровень»
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 6-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Куделин Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2025 год

Пояснительная записка

В условиях быстрого ритма жизни, постоянных нагрузок и растущего уровня стрессов важнейшей задачей становится формирование у детей и молодежи не только физической силы и выносливости, но и ключевых личностных качеств - самодисциплины, стрессоустойчивости, самоконтроля и социальной адаптивности.

Борьба самбо - один из самых популярных видов спорта среди молодежи, обладающий мощным воспитательным, оздоровительным и прикладным потенциалом. Этот вид борьбы распространен более чем в 140 странах — в основном благодаря активному продвижению через медиа и соцсети, а также тому, что многие известные спортсмены начинали свою карьеру именно в самбо.

По мнению русского учёного и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - «упражнение с возрастающим напряжением, в котором проявляется сила в соответствии с её противоположным проявлением, а также умение стойко управлять своим телом на опоре...». Самбо — чрезвычайно богатое по технике единоборство, тесно связанное с дзюдо. Оба вида спорта способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, скорости и выносливости, а также морально-волевых качеств, памяти и творческого мышления.

Кроме того, самбо и дзюдо выполняют важную оборонную функцию, помогая снижать риск травм и конфликтных ситуаций. Знание приёмов самозащиты - не только полезное, но и жизненно необходимое, поскольку это способствует безопасности и социальной ответственности каждого гражданина.

Многолетний опыт демонстрирует, что заниматься этими видами борьбы рекомендуется начинать с раннего детства. Такой подход положительно влияет на развитие физических качеств - ускоряет рост скоростно-силовых возможностей, способствует гармоничному физическому развитию, улучшает работу сердца и координацию движений. Поэтому ранняя подготовка - залог здоровья и успешного развития будущего поколения.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы борьбы самбо и дзюдо. Стартовый уровень» (далее – Программа) составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;
- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Программа составлена на основе рабочей программы «Борьба (самбо, дзюдо)» (авторский коллектив: И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.П. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук, рецензент программы – Б.А. Подливаев, заслуженный тренер РФ, профессор РГУФК, МОУ ДОД ДЮСШ г. Кандалакша, 2009) является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена социальным и государственным запросами, направленными на формирование здорового, дисциплинированного и социально активного поколения. Она является важным инструментом воспитания, профилактики и развития, способствующим укреплению здоровья нации и повышению уровня гражданской ответственности. В современных условиях, характеризующихся ростом гиподинамии, цифровой зависимости и снижением уровня двигательной активности у детей и подростков, программа становится важным инструментом воспитания, профилактики и развития. Она способствует укреплению здоровья нации, формированию устойчивой мотивации к физической активности и личной безопасности, а также повышению уровня гражданской ответственности. Занятия борьбой самбо с элементами дзюдо обеспечивают всестороннее гармоничное развитие юных

спортсменов, формируют жизненно важные двигательные умения и навыки, лежащие в основе техники и тактики борьбы, применимые как в спортивной, так и в повседневной, трудовой и оборонной деятельности. Кроме того, данные виды единоборств развивают дисциплину, самоконтроль, уверенность в себе, а также способствуют воспитанию нравственных и культурных ценностей, профилактике девиантного поведения и успешной социализации обучающихся, что делает программу особенно актуальной и востребованной.

Новизна программы заключается в интеграции элементов двух видов спортивных единоборств — самбо и дзюдо — в единую образовательную систему, что позволяет расширить технический и тактический арсенал обучающихся, а также формировать более универсальные двигательные навыки. Такой подход обеспечивает комплексное развитие физических и личностных качеств, сочетая прикладную направленность самбо с философией и методикой дзюдо. Программа построена с учетом современных педагогических подходов, ориентирована на индивидуализацию обучения и создание условий для вовлечения детей с разным уровнем физической подготовки, что делает ее адаптивной и эффективной для стартового уровня.

Педагогическая целесообразность программы заключается в её направленности на всестороннее развитие личности обучающихся через освоение базовых приёмов и принципов двух видов единоборств, способствующих формированию физических, волевых и нравственных качеств. Программа учитывает возрастные особенности детей, обеспечивает доступность и постепенность освоения материала, что позволяет создать комфортную образовательную среду и поддерживать устойчивый интерес к занятиям. Через систематические тренировки развиваются дисциплина, ответственность, уважение к партнёру и правилам, что положительно влияет на поведение в повседневной жизни и способствует успешной социализации. Кроме того, программа создает условия для раннего выявления спортивных способностей и дальнейшего совершенствования в выбранном направлении, что соответствует задачам дополнительного образования.

Цель программы - создание условий для физического, нравственного и социального развития учащихся через занятия самбо и дзюдо, формирование у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

обучающие:

- познакомить обучающихся с историей, философией и основами самбо и дзюдо;
- изучить правила безопасности при проведении тренировок;
- привить необходимые на занятиях единоборствами гигиенические навыки;
- сформировать начальные двигательные умения и навыки, необходимые для выполнения базовых приёмов и техник;

- обучить основам техники выполнения физических упражнений;
- изучить практических основ борьбы самбо и дзюдо;

развивающие:

- развивать физические качества - силу, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений, способствовать укреплению здоровья;
- развивать пространственное мышление, быстроту реакции и двигательные способности;
- формировать умение анализировать свои действия и действия соперника в процессе поединка.
- способствовать формированию волевых качеств, ответственности, уверенности в себе и умения работать в команде, физической и психологической выносливости, дисциплинированности;

воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к борьбе самбо и дзюдо у детей и подростков;
- воспитание у учащихся твёрдой воли, физической и психологической выносливости, дисциплинированности;
- воспитывать уважение к партнёру, педагогу, правилам и традициям единоборств;
- способствовать формированию здорового образа жизни и положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создать условия для профилактики девиантного поведения;
- способствовать воспитанию черт спортивного характера: терпения, целеустремленности, концентрации, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели, инициативности и самостоятельности, самообладания.

Адресат программы: дети дошкольного и младшего школьного возраста от 6 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям самбо и дзюдо. Дети зачисляются в группу при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача. Комплектование групп происходит в соответствии с уровнем физической подготовленности, определенными заданиями вводной диагностики.

Возрастные особенности

Программа разработана с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей детей 6-10 лет.

Дети в возрасте 6-10 лет вступают в важный этап физического и психоэмоционального развития. Они обладают высокой обучаемостью и любознательностью: активно интересуются новыми движениями, правилами и техниками. Это благоприятный период для освоения базовых элементов самбо и дзюдо. У них короткий промежуток концентрации внимания поэтому занятия должны быть динамичными, с чередованием активности и небольших пауз. Дети нуждаются в поощрении им важно чувствовать успех. Похвала и поддержка педагога помогают развить в них уверенность в своих

силах. Вместе с тем они очень пластичны, что способствует лёгкому освоению падений, растяжек и бросковых техник. Они активно учатся управлять своим телом в пространстве, у них низкая мышечная сила, но быстрое восстановление после нагрузки и высокая подвижность суставов, что позволяет безболезненно выполнять многие элементы, но требует правильного подхода, чтобы избежать травм.

Приоритетными в учебно-тренировочном процессе являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами борьбы самбо и дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям борьбой. Учебный материал программы составлен с учётом особенностей развития младших школьников, их подвижности, относительной быстроты восстановительных процессов, недостаточности развития процессов торможения и незавершённости формирования органов, систем и всего организма в целом.

Самооборона без оружия одинаково доступна для девочек и мальчиков. Занятия самбо и дзюдо может дать детям не только физическую подготовку, но и воспитать характер. Самбисты отличаются упорством, силой воли, спокойствием и уверенностью в себе. Все эти качества пригодятся ребенку не только на занятиях, но и в обычной жизни. Несмотря на то, что самбо относится к единоборствам, этот вид спорта признан одним из самых безопасных для детей. Здесь юного спортсмена научат в первую очередь решать конфликты мирным путем, а также постоять за себя в различных ситуациях.

Уровень освоения программы – стартовый.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: Объем программы - 144 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма занятий - групповая.

Численный состав группы – 12-15 человек.

Режим занятий. Занятия спаренные, проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа всем составом. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут. Для детей 5-6 лет академический час составляет – 30 минут, для детей 7 лет – 35 минут. Для детей от 8 лет – 45 минут

Ожидаемые результаты

Предметные

После обучения по программе стартового уровня освоения учащиеся должны:

знать:

- правила техники безопасности в спортивном зале, историю развития борьбы самбо и дзюдо, правила здорового образа жизни, требования спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;

- теорию выполнения базовых приемов самбо и дзюдо - виды захватов в борьбе самбо - запрещенные действия в спортивной борьбе.

уметь:

- выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

- улучшить координацию движения тела, увеличить гибкость;

- освоить кувырки, перекаты, акробатические элементы, стойки, захваты, приемы на удержание соперника на ковре, приемы на освобождения от удержаний, простейшие броски, простейшие приемы борьбы самбо и дзюдо;

- овладеть навыками и приемами борьбы в партере, стойке;

- вести схватки;

- самостоятельно проводить тренировочный процесс.

Метапредметные:

- развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде;

- умение анализировать и оценивать результаты собственной тренировки.

Личностные:

- у учащихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой спортом и потребность ведения здорового образа жизни;

- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;

- формирование у учащихся твёрдой воли, физической и психологической выносливости, дисциплинированности;

- формирование уважительного отношения к окружающим, навыков бесконфликтного общения и культура поведения;

- личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

- сформированная активная жизненная позиция, осознание своей гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и ее достижения.

Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы:

- *успеха;*

- *наглядности;*

- *доступности и индивидуализации;*

- *систематичности и последовательности;*

- *связь обучения с практикой;*

- *воспитывающего обучения;*

- *сознательности и активности;*

- *целенаправленности;*
- *единство общей и специальной подготовки;*
- *цикличности тренировочного процесса;*
- *принцип системного чередования нагрузок и отдыха.*

Формы и методы обучения:

Методы обучения

Словесные – рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные – (метод демонстраций) демонстрация приемов борьбы.

Практические – методы строго регламентированного упражнения, тренировочные и учебные поединки (соревновательный метод).

Формы проведения занятий

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся отдельно и в комплексе с практическими (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). Практические занятия подразделяются на игровые, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только изучают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке.

Тренировочные занятия целиком направлены на повышение эффективности ранее изученных движений и повышение работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме сдачи зачётов с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по физической подготовке и качеству освоения программы. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов на уровне психологической, физической и технико-тактической подготовленности.

Основной формой организации образовательного процесса является – учебно-тренировочное занятие.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

Технология личностно-ориентированного обучения. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым учащимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой. Педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении занятий.

Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение,

взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося.

Игровые технологии. Включение в занятия игровых элементов и соревнований для повышения мотивации и интереса к занятиям. Игровые методы могут быть использованы для обучения основам единоборств и развития физических навыков.

Технология интерактивного обучения, позволяющая объединять и координировать деятельность обучающихся при создании реальных спортивных ситуаций и ориентировать их на адекватные реакции по планируемым результатам (тестирование, взаимодействие в парах, группах) при изучении правил техники безопасности, основ оказания первой помощи, техник выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Здоровьесберегающие технологии. Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха, массаж, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

Дидактические средства

Для реализации программы используется следующее дидактическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией проведения схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их физических и психологических способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года в форме тестирования с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся. Диагностика проводится на основании норм ГТО.

Текущий контроль результативности обучения осуществляется путём педагогического наблюдения, бесед, опросов в ходе выполнения упражнений, тестирования.

В конце занятия необходимо проверить и оценить уровень достижения поставленных целей. Для этого во время занятия осуществляется текущий контроль в форме взаимоконтроля детей в группах или самоконтроля.

Обнаружить изменения в личностных качествах детей, их знаниях, умениях, освоенных способах с помощью дневников, которые ведут подростки на занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года с целью подведения итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Итоговый контроль: проводится по результатам освоения всей программы в конце обучения форме сдачи итоговых контрольных нормативов.

Диагностические материалы для вводной диагностики уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Силовые упражнения						Уровень	Примечание: соответствие уровню обучения
		Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.		

Диагностические материалы для промежуточной аттестации (итогового контроля) учащихся

Характеристика сдачи контрольных нормативов.

Для группы стартового уровня обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием для оценки уровня освоения программы.

Основные критерии оценки учащихся: стабильность посещаемости занимающегося, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

При оценке уровня физической подготовленности учитываются усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным при проведении промежуточной аттестации (итогового контроля) является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Спортивные игры	4	2	2	беседа, краткий опрос
2.	Тема 2. Изучение техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении борьбы Спортивные игры.	2	1	1	наблюдение
3.	Тема 3. Медицинская подготовка	2	1	1	наблюдение
4.	Тема 4. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца. Вводная диагностика		1	1	краткий опрос наблюдение, тестирование: сдача нормативов
5.	Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца. Спортивные игры	2	1	1	наблюдение беседа, краткий опрос
6.	Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца. Спортивные игры	2	1	1	наблюдение беседа, краткий опрос
7.	Тема 6. Самбо, дзюдо как виды борьбы	2	1	1	наблюдение, беседа, краткий опрос
8.	Тема 7. Изучение правил соревнований. ОФП	2	1	1	наблюдение, беседа, краткий опрос
9.	Тема 8. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо и дзюдо. Спортивные игры	2	1	1	наблюдение, беседа, краткий опрос
10.	Тема 9. Моральный облик спортсмена.	2	1	1	наблюдение, беседа,

	Воспитание волевых качеств самбиста. Спортивные игры				краткий опрос
11.	Тема 10. Физическая культура в спорте РФ. Спортивные игры	2	1	1	наблюдение беседа, краткий опрос
12.	Тема 11. Изучение техник борьбы	2	-	2	наблюдение, анализ
13.	Тема 12. Изучение приемов на удержание	6	-	6	наблюдение, анализ
14.	Тема 13. Изучение приемов на освобождение от удержаний, ОФП	6	-	6	наблюдение, анализ
15.	Тема 14. Изучение техники борьбы в партере. СФП	6	-	6	наблюдение, анализ
16.	Промежуточная аттестация	1	-	1	тестирование, сдача нормативов
17.	Тема 15. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры	6	-	6	наблюдение, анализ
18.	Тема 16. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	6	-	6	наблюдение, анализ
19.	Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	6	-	6	наблюдение, анализ
20.	Общая физическая подготовка (в течение года)	22	-	22	наблюдение, анализ
21.	Специальная физическая подготовка (в течение	10	-	10	наблюдение, анализ

	года)				
22.	Спортивные игры (в течение года)	21	-	21	наблюдение, анализ
23.	Учебные схватки	13	-	13	наблюдение, анализ
24.	Тренировочные схватки	13	-	13	наблюдение, анализ
	Тема 20. Заключительное занятие. Итоговый контроль	2	-	2	тестирование, сдача нормативов
	Итого:	144	12	132	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Спортивные игры.

Теория: Организационное собрание учащихся: цели и задачи, план работы на год, организационные вопросы. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. История развития борьбы «Самбо». Возникновение борьбы самбо, дзюдо. Основоположники борьбы самбо, дзюдо.

Практика: спортивные игры на площадке: футбол, пионербол.

Тема 2. Изучение техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении борьбы. Спортивные игры.

Теория: Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по борьбе самбо и дзюдо, охране труда и противопожарной безопасности.

Практика: Наглядная демонстрация неправильных выполнений упражнений, могущих повлечь травмы. Спортивные игры на площадке.

Тема 3. Медицинская подготовка

Теория: Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, переломы. Кровотечения, их виды и меры остановки. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Практика: Показ и выполнение необходимых действий оказания медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжении мышц, легких травмах.

Тема 4. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца. Вводная диагностика.

Теория: Общий режим дня, режим занятости и отдыха, личная гигиена.

Практика: Вводная диагностика: беседа, тестирование.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца. Спортивные игры.

Теория: Сведения о строении человеческого организма, его функциях. Костная система и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Практика: Спортивные игры: футбол на площадке.

Тема 6. Самбо, дзюдо как виды борьбы.

Теория: Сходства и различия в борьбе.

Практика: наглядная демонстрация видов борьбы, сходство и различие.

Тема 7. Изучение правил соревнований. ОФП.

Теория: Знакомство с правилами соревнований по самбо и дзюдо.

Практика: ОФП: упражнения на растяжку мышц, страховки, борьба в партере

Тема 8. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо и дзюдо. Спортивные игры.

Теория: Особенности организации и проведения соревнований по спортивной борьбе.

Практика: спортивные игры: футбол, пионербол на площадке.

Тема 9. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста. Спортивные игры.

Теория: Нравственные качества спортсмена: мужество, стойкость, трудолюбие и др. Роль спортивной борьбы самбо и дзюдо в воспитании силы воли юных спортсменов.

Практика: спортивные игры: футбол, пионербол на площадке.

Тема 10. Физическая культура в спорте РФ. Спортивные игры.

Теория: Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы.

Практика: спортивные игры: футбол, пионербол на площадке.

Тема 11. Изучение базовой техники борьбы. ОФП.

Практика: Выполнение: падений (на спину, на живот, набок); перекатов; страховок (передняя, задняя); переворотов партнера на (живот, на бок, на спину). ОФП: упражнения на растяжку мышц, прыжки, кувырки, силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения.

Тема 12. Изучение приемов на удержание. ОФП.

Практика: Выполнение приемов на удержание: боковое, крестиком, верхом. ОФП: упражнения на растяжку мышц, прыжки, кувырки, силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения.

Тема 13. Изучение приемов на освобождение от удержаний. ОФП.

Практика: Выполнение приемов на освобождение от удержаний: мостик; перекат через себя; забегание на соперника; забегание от соперника; с использованием ног и рук. ОФП: упражнения на растяжку мышц, прыжки, кувырки, силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения.

Тема 14. Изучение техники борьбы в партере. СФП.

Практика: Раскачка соперника, перекаты соперника, перевороты соперника. СФП. Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы.

Промежуточная аттестация.

Практика: Подведение итогов за первое полугодие. Сдача нормативов. Тестирование.

Тема 15. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.

Практика: Выполнение болевых приемов на руках при удержаниях: рычаг руки через бедро; рычаг руки через руку; рычаг руки двумя руками через бедро; узел руки двумя руками (нижний); узел руки ногой. СФП. Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы. Спортивные игры в зале.

Учебные схватки: с партнером в партере; с партнером в стойке. Отработка тактики ведения схваток по самбо и дзюдо в учебных поединках.

Тренировочные схватки. Отработка тактики ведения схваток в борьбе самбо и дзюдо.

Тема 16. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.

Практика: Выполнение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах: перевороты с захватом, переворот с обхватом.

СФП. Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы. Спортивные игры в зале.

Учебные схватки: с партнером в партере; с партнером в стойке. Отработка тактики ведения схваток по самбо и дзюдо в учебных поединках.

Тренировочные схватки. Отработка тактики ведения схваток в борьбе самбо и дзюдо.

Тема 17. Изучение техники борьбы в стойке. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.

Практика: Выполнение упражнений: удержание равновесия; выведение из равновесия; раскачка соперника; захваты; перехваты; обхваты; перемещения; зацепы ногами (снаружи, изнутри); подбив ног (спереди, сзади, боковой; подход к партнеру;

СФП. Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы.

Спортивные игры в зале.

Учебные поединки: с партнером в партере; с партнером в стойке. Отработка тактики ведения схваток по самбо и дзюдо в учебных поединках.

Тренировочные поединки. Отработка тактики ведения схваток в борьбе самбо и дзюдо.

Тема 18. Изучение простейших бросков. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение бросков: подбивы ног (боковой, задний); подсечки ног (боковой, задний); передняя, задняя подножки; захват за ноги рывком; бросок перекатом с захватом руки партнера с двух колен; раскрутка.

СФП. Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы.

Учебные поединки: с партнером в партере; с партнером в стойке. Отработка тактики ведения схваток по самбо и дзюдо в учебных поединках.

Тренировочные поединки. Отработка тактики ведения схваток в борьбе самбо и дзюдо.

Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Изучение тактики ведения схваток: нападение, активная оборона, встречная борьба, разведка, маскировка, маневрирование.

СФП. Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы.

Учебные поединки: с партнером в партере; с партнером в стойке. Отработка тактики ведения схваток по самбо и дзюдо в учебных поединках.

Тренировочные поединки. Отработка тактики ведения схваток в борьбе самбо и дзюдо.

Учебные схватки (в течение года).

Практика: Учебные поединки в течение года: с партнером в партере; с партнером в стойке. Отработка тактики ведения схваток по самбо и дзюдо в учебных поединках.

Тренировочные схватки (в течение года).

Практика: Отработка тактики ведения схваток в борьбе самбо и дзюдо

в течение года.

Общая физическая подготовка (ОФП) (в течение года).

Практика: Выполнение упражнений: прыжки; кувырки; силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на растяжку мышц.

Специальная физическая подготовка (СФП) (в течение года).

Практика: Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы.

Спортивные игры (в течение года).

Практика: Организация и проведение спортивных игр:

- футбол (осень, весна - на площадке);
- пионербол (осень, весна - на площадке);
- спортивные игры в зале в течении учебного года.

Тема 20. Заключительное занятие. Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Практика: Итоговый контроль. Тестирование: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- татами размером не менее 10х10м;
- мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

Список литературы для педагога

1. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Новые возможности в технике борьбы самбо/В.И. Авилов, С.Е. Харахордин. – М.: Профит-Стайл, 2024. – 208с.
2. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» М.: Профит-Стайл, 2023. – 128с.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба Самбо. Техника и методика обучения. – М., 2010.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика/Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.

5. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - с. 8–13.
6. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации/ Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба. в 4-х томах: Учебное пособие по спортивной борьбе/Г.С. Туманян – М.: Советский спорт, 1998.

Список литературы для учащихся

1. Боген М.М. О возможности быстрого безошибочного и надежного обучения двигательным действиям / М.М.Боген, М.В.Боген // Детский тренер. - 2012. - № 2. - с.60–104.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография/Ю.К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
3. Головихин Е.: Программа дополнительного образования детей «Самбо»/Е. Головихин. – М., 2012. – 130с.
4. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов/Д.Л. Рудман. – М.: Детская литература., 2007. – 173с.
5. Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005. - 236 с.

Интернет-источники

1. Планета самбо [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/samboplanet> (дата обращения: 20.05.2025).
2. Самбо – национальное достояние России [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: https://vk.com/sambo_nat_dost_rf (дата обращения: 20.05.2025).
3. Лига САМБО НОВЫЙ ВЕКТОР [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/ligasambonv> (дата обращения: 20.05.2025).
4. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЕТСКОГО САМБО [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/womensambo?from=search> (дата обращения: 20.05.2025).

Программу составил
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

С.В. Куделин

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Основы борьбы самбо и дзюдо. Стартовый уровень»
для учащихся объединения «Самбо», группа № 1С (стартовый уровень)
2025/2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	01	беседа, практическое занятие	1	Тема 1. Вводное занятие, сбор документов, спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
2.	сентябрь	01	беседа, практическое занятие	1	Тема 1. Вводное занятие, сбор документов, спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
3.	сентябрь	05	беседа, практическое занятие	2	Тема 2. Техника безопасности при проведении тренировочного процесса	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
4.	сентябрь	08	беседа, практическое занятие	2	Тема 3. Медицинская подготовка, виды травм	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
5.	сентябрь	12	беседа, практическое занятие	2	Тема 4. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца. Вводная диагностика	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, тестирование: сдача нормативов
6.	сентябрь	15	беседа, практическое занятие	2	Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	сентябрь	19	беседа, практическое занятие	2	Тема 6. Самбо, дзюдо как виды борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	сентябрь	22	беседа, практическое занятие	2	Тема 7. Изучение правил соревнований. ОФП: упражнения на растяжку мышц, страховки, борьба в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
8.	сентябрь	26	беседа, практическое занятие	2	Тема 8. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо и дзюдо. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
9.	сентябрь	29	беседа, практическое занятие	2	Тема 9. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
10.	октябрь	03	беседа, практическое	2	Тема 10. Физическая культура в спорте РФ. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ

[illegible]

30.	декабрь	12	беседа, практическое занятие	2	Тема 14. СФП. Изучение техники борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
31.	декабрь	15	практическое занятие	2	Тема 15. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
32.	декабрь	19	практическое занятие	2	Тема 15. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
33.	декабрь	22	практическое занятие	2	Тема 15. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
34.	декабрь	26	практическое занятие	2	Тема 15. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
35.	декабрь	29	практическое занятие	2	Тема 15. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
36.	январь	12	практическое занятие	2	Промежуточная аттестация Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	тестирование: сдача нормативов
37.	январь	16	практическое занятие, беседа	2	Тема 15. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
38.	январь	19	практическое занятие	2	Тема 16. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
39.	январь	23	практическое занятие, беседа	2	Тема 16. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
40.	январь	26	практическое занятие, беседа	2	Тема 16. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
41.	январь	30	практическое занятие	2	Тема 16. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
42.	февраль	02	практическое занятие	2	Тема 16. СФП. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
43.	февраль	06	практическое	2	Тема 16. СФП. Изучение приемов на	Ферсмана, 15	наблюдение, анализ

			занятие		освобождение от болевых удержаний на ногах. Тренировочные схватки.	каб. № 16	
44.	февраль	09	практическое занятие	2	Тема 17. СФП. Изучение техники борьбы в стойке. СФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
45.	февраль	13	практическое занятие	2	Тема 17. СФП. Изучение техники борьбы в стойке. СФП. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
46.	февраль	16	практическое занятие	2	Тема 17. СФП. Изучение техники борьбы в стойке. СФП. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
47.	февраль	20	практическое занятие	2	Тема 17. СФП. Изучение техники борьбы в стойке. СФП. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
48.	февраль	23	практическое занятие	2	Тема 17. СФП. Изучение техники борьбы в стойке. СФП. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
49.	февраль	26	практическое занятие, беседа	2	Тема 17. СФП. Изучение техники борьбы в стойке. СФП. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
50.	март	02	практическое занятие, беседа	2	Тема 18. Изучение простейших бросков. СФП. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
51.	март	06	практическое занятие	2	Тема 18. Изучение простейших бросков. СФП. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
52.	март	09	практическое занятие	2	Тема 18. Изучение простейших бросков. СФП. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
53.	март	13	практическое занятие	2	Тема 18. Изучение простейших бросков. СФП. Учебные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
54.	март	16	практическое занятие, беседа	2	Тема 18. Изучение простейших бросков. СФП. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
55.	март	20	практическое занятие	2	Тема 18. Изучение простейших бросков. СФП. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
56.	март	23	беседа, практическое занятие	2	Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
57.	март	27	практическое занятие, беседа	2	Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
58.	март	30	практическое занятие	2	Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
59.	апрель	03	практическое занятие	2	Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
60.	апрель	06	практическое занятие,	2	Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
61.	апрель	10	практическое занятие, беседа	2	Тема 19. Изучение тактики ведения борьбы. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
62.	апрель	13	практическое	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15	наблюдение, анализ,

			занятие, беседа		Спортивные игры.	каб. № 16	соревнование
63.	апрель	17	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
64.	апрель	20	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
65.	апрель	24	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
66.	апрель	27	практическое занятие	2	Итоговый контроль	Ферсмана, 15 каб. № 16	тестирование: сдача нормативов
67.	май	04	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
68.	май	08	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
69	май	11	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
70	май	15	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
71	май	18	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
72	май	22	беседа, практическое занятие	2	Заключительное занятие. Итоговый контроль	Ферсмана, 15 каб. № 16	итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов
			Итого:	144			

Расписание занятий: понедельник, пятница – 14.30- 16.45.