

Министерство образования Пензенской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Нижнеломовская школа-интернат для обучающихся по адаптированным
образовательным программам»
(ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНО — ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»

Возраст обучающихся: 7- 16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 153 ч.

Составитель программы:
Кузнецова О.В.

г. Нижний Ломов
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта самбо (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ самбо.

Самбо (самозащита без оружия) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в Советском Союзе.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психологических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннефизического развития человека, повышения его ловкости, силы, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность Программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием. Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия самбо развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, они также формируют «мышечный корсет». Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность. заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений детей доступными средствами общей физической подготовки и элементами самбо, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по самбо, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы.

Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 9 -15 лет, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недели. Общий объем учебной нагрузки составляет 153 часа.

Форма обучения: групповая. Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе (мин/макс)	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	1 год	9-15 лет	10-16	4,5 часа

**Цель и задачи программы
Планируемые результаты**

Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачи

Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники и тактики самбо.

Развивающие задачи:

- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности к занятиям по виду спорта самбо;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Рабочая программа

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (4,5 академических часа) с расчетом на 34 недели занятий.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)		Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	
1.	Предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		
1.2	Общая физическая подготовка		20	
1.3	Специальная физическая подготовка		70	
1.4	Тактическая подготовка		42	
1.5	Подвижные игры		10	
2.	Промежуточная аттестация		1	выполнение контрольных упражнений
Всего часов		153		

Содержание Программы

1) Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом.

Краткое содержание тем:

1) История развития самбо

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий. Ковер для самбо. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка самбиста.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по самбо, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

2) Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3) Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей массой 1-2 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс - 1-2 км, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты - сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 5 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты, забегания на мосту влево, вправо;

ловкости - лазание по гимнастической лестнице, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину, различные кувырки, перекаты (вперед, назад, боком), стойки на лопатках, голове, руках, колеса;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты и т.д. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

4) Предметная область «Тактическая подготовка»

Изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции, основные захваты, выведение из равновесия, удержания, переворачивания);

начальные основы техники самостраховки.

Техника самостраховки

Чрезвычайно важно в самбо умение борца падать, смягчая падение, безопасно приземляться на ковер. Основные направления падений: а) назад, б) в сторону в) вперед.

Специально-подготовительные упражнения для самостраховки: падение с опорой на ноги, на руки, на спину, на живот, с приземлением на колени, на ягодицы, на туловище.

Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Пережат через плечи. Кувырок вперед через плечо со страховочным ударом по коврику. Страховка в стороны в парах.

Обучение технике борьбы стоя

- 1) Стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, высокая и низкая).
- 2) Передвижения (вперед, назад, влево, вправо, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад).
- 3) Дистанции (дальняя, средняя, ближняя, вне захвата, вплотную).
- 4) Захваты (односторонний, двусторонний, разносторонний).
- 5) Упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком).

Обучение технике борьбы в партере (ведется в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) – находится сверху).

1) Удержания (приемы, которые позволяют сковать соперника, удержать его, заставить на какое-то время прекратить движение и находиться в состоянии беспомощности): сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

2) Переворачивания (приемы, посредством которых противника из положения на четвереньках или лежащего спиной вверх переворачивают в положение лежа спиной вниз): переворачивания с захватом рук - с захватом двух рук, с захватом руки и ноги снаружи. Защиты от переворачиваний.

5) Предметная область «Подвижные игры»

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием);
- по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки);
- игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Подвижные игры для развития ловкости и быстроты самбистов

Бой петушков. Согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Осаливание. Стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за маленький набивной мяч. В партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Тематическое планирование

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	7
4	Самбо Тактическая подготовка	3
	Стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, высокая и низкая).	
	Падение с опорой на руки: - прыжок вперёд с приземлением на руки и грудь; - падение в сторону с опорой на руки, на одну руку; - падение в сторону с опорой на одну руку; - кувырок вперед с места с опорой руками (рукой) в ковёр.	
	Удержания сбоку. Уходы от удержаний.	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (Футбол)	1
Всего		14

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	7
4	Тактическая подготовка	4
	Передвижения (вперед, назад, влево, вправо, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад).	
	Падение с опорой на ноги: - при приземлении на стопы-прыжок в длину с места на две ноги; - прыжок в длину с разбега с приземлением на две ноги (одну ногу); - прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка); - прыжок на широко расставленные ноги.	
	Удержания поперек. Уходы от удержаний.	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Караси и щуки», «Петушинные бои»)	1
Всего		15

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития самбо.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	7
4	Тактическая подготовка	4
	Дистанции (дальняя, средняя, ближняя, вне захвата, вплотную).	
	Падение с приземлением на колени: - кувырок назад на колени; - передвижение (ходьба) на коленях; - тоже с захватом голени сзади (за стопы).	
	Удержания со стороны головы. Уходы от удержаний.	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Перемени предмет», эстафеты).	1
Всего		15

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития самбо.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	7
4	Тактическая подготовка Захваты (односторонний, двусторонний, разносторонний). Падение с приземлением на ягодицы: - из стойки сесть и вернуться в и.п.; - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; - из приседа – прыжком вынести ноги вперед и сесть и прыжком вернуться в и.п.; - кувырок вперед с приземлением на ягодицы. Удержания со стороны ног. Уходы от удержаний.	4
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера(«Сумо»).	1
Всего		15

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	7
4	Тактическая подготовка Упражнения для выведения из равновесия рывком. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же из положения упора присев, полуприседа, из стойки. Шагом назад и приседа опуститься боком на ковёр. Удержания сбоку и поперек. Уходы от удержаний.	4
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий («Регби с набивным мячом»).	1
Всего		15

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	7
4	Тактическая подготовка Упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком). Падение на спину. Перекуты на спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперёд, занять положение группировки на спине. Удержания со стороны головы и ног. Уходы от удержаний.	4
5	Подвижные игры Футбол	1
Всего		15

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	7
4	Тактическая подготовка	4
	Стойки и передвижения.	
	Падение на живот. Лёжа на животе: захватить, прогибаясь голени – перекаты с груди на бёдра и обратно (то же с боку на бок). Из положения лёжа на спине кувырок назад через плечо и перекатом руки в стороны.	
	Стоя лицом к партнёру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной преодолевая, другой уступая партнёру.	
5	Подвижные игры «Всадники», «Трофей», «Выбивание опоры».	1
Всего		15

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	7
4	Тактическая подготовка Переворачивания с захватом рук - с захватом двух рук, с захватом руки и ноги снаружи. Защиты от переворачиваний. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в стороны (для задней подножки). И.п. стоя лицом к партнёру – толчком руки в плечо вывести его из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав, отворот).	4
5	Подвижные игры Осаживание. Перетягивание с вожжами.	1
Всего		15

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	7
4	Тактическая подготовка Дистанции и захваты. Падение с опорой на ноги, на руки, на спину, на живот. Различные виды удержаний. Уходы от удержаний.	4
5	Подвижные игры «Вытеснение из круга», «Вратарь», «Перехвати мяч» Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом упираются в ковер руками и ступнями. Борьба за маленький набивной мяч. В партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.	1
6	Промежуточная аттестация	1
всего		16

Предметные области		Кол-во часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	2
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	7
4	Тактическая подготовка	4
	Переворачивания с захватом рук - с захватом двух рук, с захватом руки и ноги снаружи. Защиты от переворачиваний.	
	Упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком).	
	Падение с приземлением на колени, на ягодицы, на туловище.	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Салки на ковре, «Третий лишний»).	4
всего		18

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 20 по 22 мая учебного года.

Формы промежуточной аттестации и оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

• **Прыжок в длину с места**

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширинеступни.

Задание: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней»ноги.

Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Баллы	2	3	4	5
мальчики	менее 90 см	90-119 см	120-135 см	более 135 см
девочки	менее 85 см	85-114 см	115-130 см	более 130 см

• **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

Баллы	2	3	4	5
мальчики	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
девочки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз	более 15 раз

- **Наклон вперед - «складка»**

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток. *Оценивается:* расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Баллы	2	3	4	5
мальчики	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
девочки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Высокий	13-15
Средний	10-12
Низкий	9 и ниже

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: ковер для самбо, различные виды мячей, обручи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, манекены, канаты, турники навесные для гимнастической стенки, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, гантели переменной массы, электронные весы, секундомеры электронные.

Для освоения Программы используются методические материалы: слайды, презентации, видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На

первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) специально-подготовительные упражнения для самостраховки.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями детей, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего

характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Борцовский ковер	1
Гимнастические лестницы	1
Скакалки	10
Канат	2
Мячи	5
Шведская стенка	5
Турник	2
Свисток	1
Секундомер	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Флэш карта с записями музыки, песен, видео материалов	1

Список литературы

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - Москва: Издательский центр «Академия». - 464 с. – Текст: непосредственный.
2. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. - Москва: ООО "Издательство Астрель", 2001. – 58 с. – Текст: непосредственный.
3. Зезюлин, Ф.М. САМБО: учебно-методическое пособие / Ф.М. Зезюлин. - Владимир, 2003. –180 с. – Текст: непосредственный.
4. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: непосредственный.
5. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо: методические указания к практическим занятиям/ О.А. Маркиянов, А.Н. Урмаев, Н.А. Алешев. - Чебоксары: ЧГУ. – 167 с. – Текст: непосредственный.
6. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие /

В.Г. Никитушкин. – Москва.

7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ». – 864 с. – Текст: непосредственный.

8. Пасмуров, Г.И. Техника борьбы самбо на этапе начальной подготовки: учебно-методическое пособие / Г. И. Пасмуров, Е. В. Фазлеева, Ф. Х. Чемоданова. – Казань: КФУ, 2015. – 60 с. – Текст: непосредственный.

9. Табаков, С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – Москва: . – 240 с. – Текст: непосредственный.

10.Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. – Москва: – 384 с. – Текст: непосредственный.

11. Харлампиев, А.А. Система САМБО / А.А. Харлампиев. - Москва: ФАИР- ПРЕСС

Перечень Интернет-ресурсов

1. Википедия Самбо: офиц. сайт. - Москва – URL - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.

2. Всероссийская федерация самбо: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://sambo.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.

3. Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.

4. Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://olympic.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.