

Принят
Педагогическим советом
ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо»
№ 4 от 15.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо»
от "15" августа 2025 г. №02.01.74/1.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (СОГ)
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Возраст: от 4 до 10 лет

Срок реализации программы: 3 года

г. Пермь, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе «Самбо» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14.

Программа рассчитана на 40 недель учебных занятий. Усвоение учебной программы обучающимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовки - низкий уровень, средний, ниже среднего, высокий.

Изучение и освоение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и степени их физической и технической подготовленности.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в спортивно оздоровительных группах – от 1 до 1,5 астрономического часа.

Изучение и освоение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и степени их физической и технической подготовленности.

Обучающиеся распределяются на группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Программа рассчитана на 3 года обучения, для занимающихся от 4 до 10 лет.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод обучающихся на последующий год обучения, осуществляется по результатам сдачи нормативов общей физической подготовке.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Борьба самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует сохранению физического и психического здоровья каждого отдельно взятого учащегося и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо. Программа также способствует

удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся 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.

Эта деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности обучающихся 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 ПРОГРАММЫ:

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 занимающихся;
- 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 занимающихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у занимающихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса в контексте дидактических теорий и позволяет тренеру-преподавателю видеть четкие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для

реализации поставленных целей с использованием приобретенных знаний, наработок в ведении тренировочного процесса.

Набор обучающихся проводится в течении учебного года. Комплектование группы СОГ может осуществляться в течении двух месяцев.

Основной формой обучения является учебное практическое занятие. *Используются также следующие формы занятий:*

Урок - игра; урок - лекция; урок - конкурс; выступления на соревнованиях.

Используются следующие методы обучения:

Практический; наглядный; игровой; вербальный; соревновательный; фронтальный; индивидуальный, современные информационно-коммуникативные технологии преподавания.

Программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо и его содержание в течении 3-х годов обучения существенных различий не имеет. Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие устойчивого интереса к занятиям.

Объём программы:

- 1 год - 99 часов в год;
- 2 год - 99 часов в год;
- 3 год - 99 часов в год;

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

- 1 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу

Учебно-календарным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по физиологии, гигиене, анатомии, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам - борцам.

Практические занятия состоят из следующих разделов:

- общая подготовка;
- изучение и совершенствование техники и тактики основ борьбы;
- выполнение контрольных нормативов.

На каждый из видов подготовки отводится определенное количество часов. При планировании программного материала, практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки,

уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Методическое содержание программы

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

1) сознательность и активность, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех обучающихся в работе на занятиях;

2) наглядность – тренер-преподаватель сам показывает упражнения и приёмы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи;

3) систематичность и последовательность обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;

4) доступность и прочность знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития обучающихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;

5) принцип всестороннего развития личности заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

В основе программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно уровень их развития позволяет достигнуть поставленных целей.

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборств;
- простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки различного характера;
- соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности обучающихся: чётким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и

дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

В программе предусмотрено проведение различных спортивно-массовых мероприятий, участие в физкультурных праздниках, показательных выступлениях, викторинах, конкурсах и т. п., а также в мероприятиях патриотической направленности.

Результаты освоения программы

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

1) в укреплении и оздоровлении организма обучающегося, в стремлении к активной деятельности;

2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

1) 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;

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

Предметные результаты освоения самбо отражают:

1) 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;

2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма;

– способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

Ожидаемые результаты

К концу **первого года** обучения обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

К концу **второго года** обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в спортивной школе. Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по самбо, получить навыки специальных видов движений. Им необходимо освоить 3-4

новых броска в стойке, 1-2 болевых приёмов, уметь соединять их в комбинации и принять участие в 2-3 соревнованиях по самбо. Они должны научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами.

К концу **третьего года** обучения обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физическую подготовку, иметь представление об основах тактики в борьбе лёжа и стоя и принять участие в 2-3 соревнованиях по самбо, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов ножом и палкой. Обучающиеся должны понимать, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом.

Формой подведения итогов реализации программы

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная (по итогам первого полугодия) и итоговая (в конце обучения) аттестация обучающихся, которая проходит в форме сдачи контрольных нормативов.

Содержание программы

Учебный план

Календарно- тематический план 1 года обучения

№	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	15	17	
3	Техника самостраховки	2	15	17	
4	Техника борьбы в стойке	2	15	17	
5	Техника борьбы лежа	2	15	17	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	10	11	
7	Подвижные игры		10	10	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		6	6	Творческая деятельность обучающегося
9	Самостоятельная (внеаудиторская) работа	2	1	3	
Итого объем программы		12	87	99	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	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	1	15	29	
3	Техника самостраховки и акробатические элементы	2		2	
4	Техника борьбы в стойке	2	15	42	
5	Техника борьбы лежа	2	15	42	
6	Освобождение от удушений	1	15	16	
7	Защита от захватов и обхватов	1	15	16	
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	1		1	
9	Подвижные игры, эстафеты		11	37	
10	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		3	5	
11	Самостоятельная (внеаудиторская) работа	1	1	6	Творческая деятельность обучающегося
Итого объем программы		11	88	99	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

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

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

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

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

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

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. *Практика:* Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с обучающимися

№ раздела. Название темы	Содержани е	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу		
			Теор ия	Практи ка	Теор ия	Практи ка	Текущ ий контро ль
«Освобожде ние от захватов»	Виды захватов в борьбе самбо	Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварител ьно	2	1	2	1	-

		нарисованно й (напечатанно й) самбовке Имитация освобождени я от захватов					
«Техника борьбы лежа»	Разрешенн ые техническ ие действия во время борьбы лежа	Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, выбор обосновать. Имитация выбранного действия	2	1	2	1	-

Планируемые результаты

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки,
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой
- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо
- воспитана способность к организации и самоорганизации
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий
- понимают важность систематичности тренировочного процесса
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

Условия реализации программы

Оборудование:

- борцовский ковёр,
- шведские стенки,
- навесные перекладины,
- мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- борцовские куртки,
- мячи,
- утяжелённые мячи,
- теннисные мячи,
- скакалки,
- маты.

Методы и технологии обучения и воспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от подготовительного к главному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнения и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения - по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов. В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период

фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного

задания, а так же, как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

Формы контроля, промежуточной аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А также проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Этапы педконтроля отдельно по годам обучения. Сделать критерии педагогического, контроля и промежуточной аттестации (расписать подробнее какие знания и умения проверяешь, протоколы) В протоколе пример:

ФИО	Бросок через бедро	Бросок через плечо	Болевой на ногу (ахиллово сухожилие)	Болевой на руку (рычаг логтя)	Общая сумма баллов за упражнение)
-----	--------------------	--------------------	--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

Этапы педагогического контроля 1-2 года обучения

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	<i>Высокий</i> - выполнить все тесты. <i>Средний</i> – частичное выполнение тестов. <i>Низкий</i> – отказ или невозможность выполнения упражнений.
Текущий	Текущий Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	<i>Высокий</i> – выполнение техники без ошибок <i>Средний</i> – допущение 3-4 ошибок

				выполнении техники. <i>Низкий</i> – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
5. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
6. Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех» №1877-у от 14.09.2020

Список литературы для педагогов:

1. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А. Система самбо - Москва "Фаирпресс", 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 "Фаирпресс", 2004 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

"Сшор по Дзюдо и Самбо" до ПК, ГБУ, Тимофеев Владислав Николаевич

03.07.26 12:27 (MSK)

Простая подпись