

Управление образования, культуры, спорта и молодежной политики
администрация Аромашевского муниципального района
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ул. Декабристов 12, с. Аромашево, Тюменская область, 627350, тел/факс 8 (34545) 2-04-54 e-mail: arom_ddt@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «20» мая 2025 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
«Дом детского творчества»
Е.А.Казанцева
«20» мая 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»

физкультурно - спортивная направленность

Объем: 576 часов
Срок реализации программы: 2 года
Возрастная категория: 5-17 лет
Место реализации:
с.Аромашево, ул.Декабристов д.12

Автор-составитель:
Кирюшин Александр Юрьевич,
педагог дополнительного образования

с.Аромашево
2025 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности объединения «Самбо» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо Минспорта России от 12.10.2015 №932;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Уставом и иными нормативными актами МАОУ ДО «Дом детского творчества».

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программа ориентирована на раскрытие содержания обучения самбо и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки самбоистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, обучающихся в условиях двухлетней подготовки.

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Самбо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных

приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы самбо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Самбо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение самбо – это процесс постоянного роста. Сначала обучающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, самбоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы самбо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, самбо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Самбоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях.

Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях самбо, нигде не будут помехой.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики самбо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям самбо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых

двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: разноуровневая.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 5-17 лет. Спортивные группы формируются из желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача.

Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Объем и сроки реализации программы: 2 года

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа согласно расписанию для 1 года обучения.

Занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 академических часа согласно расписанию для 2 года обучения.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут.

Количество часов для 1 года обучения – 216.

Количество часов для 2 года обучения – 360.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям самбо для подготовки спортивного резерва.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Планируемые результаты:

Личностные

Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость;
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;
- владеть специальной терминологией;
- знать тактику, правила борьбы самбо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);

- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

1.4. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

		1 год обучения			2 год обучения			Формы контроля
№ п\п	Наименование разделов плана	Общее количество часов	В том числе		Общее количество часов	В том числе		
			теория	практика		теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	15	15	-	Беседа Тест Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	80	-	80	90	-	90	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	35	-	35	103	-	103	Педагогическое наблюдение
4	Тактико-техническая подготовка	74	-	74	102	-	102	Педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях	4	-	4	14	-	14	Соревнования
6	Медицинское обследование	2	2	-	2	2	-	Обследование
7	Инструкторская и	-	-	-	9	-	9	Педагогическое

	судейская практика							ое наблюдение
8	Моральное - волевая и психологическая подготовка	-	7	-	16	16	-	Педагогическое наблюдение
9	Контроль но-переводные нормативы	5	-	5	9	-	9	Сдача нормативов
Итого		216	18	198	360	33	327	

1.5. Содержание учебного плана 1-го года обучения

Тема 1: Теоретическая подготовка (9 часов).

Теоретические занятия. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

- Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

- Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

- Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Правила соревнований по самбо.

- Нормативные документы. Символика государства: Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом ДДТ; Символы и атрибуты государства РФ.

- Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;

Личная и общественная гигиена. Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МАОУ ДО «ДДТ» и др.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Форма контроля: тест для зачисления перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

Тема 2: Общая физическая подготовка (80 часов).

Практические занятия. Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке

Строевые и порядковые упражнения: Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа

лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги

врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр;

комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Тема 3: Специальная физическая подготовка (36 часов).

Практические занятия. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мост с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без

партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра;

выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку;

Тема 4: Тактико - техническая подготовка (74 часа).

Практические занятия: Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке – **Приложение 2.**

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Практические занятия. Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья

тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения самбоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия самбоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия самбоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тема 5. Участие в соревнованиях (4 часа).

Практические занятия.

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Тема 6. Медицинское обследование (2 часа).

Теория. Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Тема 8. Морально-волевая и психологическая подготовка (7 часов).

Теоретические занятия.

Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо:

- Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые

могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

- Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

- Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности:

- Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Тема 9. Контрольно- переводные нормативы (5 часов).

Практические занятия.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в **Приложении 1**.

Содержание учебного плана на 2-й год обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка (15 часов).

Теоретические занятия.

- Физическая культура и спорт. Формы физической культуры и спорта. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
- Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.
- Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
- Краткий обзор развития самбо. Автобиографии выдающихся спортсменов в этом виде спорта.
- Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
- Гигиенические основы ФК и С. Гигиенические требования к одежде и обуви.
- Гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
- Правила вида спорта. Команды Классификация спортивных соревнований.
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий.

Тема 2. Общая физическая подготовка (90 часов).

Практические занятия.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату.

Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (103 часа).

Практические занятия

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовой» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение.

Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Тема 4. Тактико-техническая подготовка (102 часа).

Практические занятия.

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации - передняя подножка - подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка - охват, боковая подсечка - бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка - отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение самбоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга.

Усилия самбоиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Самооборона: Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Тема 5. Участие в соревнованиях (14 часов).

Практические занятия.

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Тема 6. Медицинское обследование (2 часа).

Теоретические занятия.

Самоконтроль самбоиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо.

Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика (9 часов).

Практические занятия.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных

упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Тема 8. Морально - волевая и психологическая подготовка (16 часов).

Теоретические занятия.

Упражнения для воспитания волевых качеств: Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка: Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Тема 9. Контрольно-переводные нормативы (9 часов).

Практические занятия.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в **Приложении 1**.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Занятия проводятся три раза в неделю по одному академическому часу согласно расписанию. Календарный учебный график для 1 - го года обучения рассчитан на 216 часов, для 2 - го года обучения рассчитан на 360 часов. Срок реализации программы - 1 год (36 недель).

Год обучения, срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Всего академ. часов в год	Количество академ. часов в неделю
1 год обучения	Очная	3 раза в неделю	216	6

(стартовый уровень) С 15 сентября 2025 г. по 31 мая 2026 года	форма обучения	(2 ак.час – 40 минут)		
2 год обучения (базовый уровень) С 15 сентября 2026 г. по 31 мая 2027 года	Очная форма обучения	5 раз в неделю (2 ак.час – 40 минут)	360	10

2.2. Формы аттестации, контроля

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть проводиться регулярно своевременно, основываться на объективных критериях.

- Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

- Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств – **Приложение 1.**

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

- Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Углубленное медицинское обследование на этапе начальной подготовки проводится 1 раза в год.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровня (соответственно году спортивной подготовки):

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей обучающихся;

- выполнение комплекса контрольных упражнений соответственно уровню и году обучения.

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Методы и формы контроля

- Контрольные упражнения;
- Контрольные тесты.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков путем анкетирования, опроса, бесед.

2.3. Оценочные материалы

Итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов, тестов. Тестовые задания оцениваются по 100-балльной шкале, которая переводится в один из уровней освоения образовательной программы согласно таблице:

Баллы, набранные обучающимся	Уровень освоения
0–40 баллов	Низкий
41–70 баллов	Средний
71–100 баллов	Высокий

Формы проведения итогов по каждой теме и каждому разделу общеразвивающей программы соответствуют целям и задачам ДООП.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов – открытое занятие, результат соревнований.

2.4. Методические материалы

Формы и методы работы

Форма обучения – очная, групповая.

Вид занятия – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики, при организации которого органично сочетаются индивидуальные и групповые формы работы с обучающимися.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, тренировочный, соревновательный.

Формы проведения занятий: вводное занятие, беседа, опрос, наблюдение, сдача норматива, соревнования, учебно-тренировочное занятие, итоговое занятие.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (упражнения, тренировка, самостоятельная работа).

Педагогические технологии:

Реализация программы осуществляется через использование современных педагогических технологий:

1. Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская).
2. Здоровьесберегающие технологии (Б.А. Хелингер, В.И. Онишина).
3. Игровые технологии (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, П.И. Пидкасистый).
4. Гуманно-личностная технология (Ш.А. Амонашвили).
5. Технология групповой деятельности (И.П. Волков, И.П. Иванов).

Общей особенностью используемых технологий обучения является ориентация на формирование положительной мотивации к занятиям, развитие физических способностей и творческой активности обучающихся, умений участвовать в коллективном поиске.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий:

В рамках содержания программы, обучающиеся получают теоретические знания об истории возникновения самбо. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий самбо и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с татами. Изучая таблицы и наглядные пособия, получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на:

- словесные (рассказ—объяснение, беседа, чтение книг);
- наглядные (демонстрация педагогом приемов работы, самостоятельные наблюдения детей);
- практические (сдача норм ОФП, игра, соревнования).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный — дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный — учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый — участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный — одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный — чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой — организация работы в группах;
- индивидуальный — индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Методы воспитания такие как:

- стимулирование

- убеждение
- поощрение
- требование
- упражнение

Формы организации учебного занятия – практическое занятие, беседа, тренировка, соревнование.

Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки: Примерная схема учебно-тренировочного занятия – Приложение 3.

2.5. Рабочая программа на 2026-2027 года

1 год обучения

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям самбо для подготовки спортивного резерва.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Планируемые результаты:

Личностные

Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость;

- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;
- владеть специальной терминологией;
- знать тактику, правила борьбы самбо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

2 год обучения

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям самбо для подготовки спортивного резерва.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Планируемые результаты:

Личностные

Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость;
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;
- владеть специальной терминологией;
- знать тактику, правила борьбы самбо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

2.6. Учебный план рабочей программы на 2025-2027 год

Учебный план рабочей общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» рассчитан 1 - й год обучения 216 часов, 2 - й год обучения 360 часов - **Приложение 2.**

№ п/п	Дата, время проведения	Раздел, тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	

2.7. Рабочая программа воспитания

Воспитание – процесс обучения, защиты, заботы о детях с целью их здорового развития во взрослой жизни.

Цель воспитания – создание условий для разностороннего развития личности; развитие представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения; воспитание творчески растущую личность, подготовленную к жизнедеятельности в новых условиях.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитывать активную жизненную позицию через творческую и проектную деятельность.
2. Развивать у обучающихся инициативу, стремление к самообразованию, саморазвитию, самоуправлению, способности к успешной социализации в обществе и культуру межличностных отношений.
3. Развивать коммуникативные навыки.
4. Формировать познавательный потенциал обучающихся.

Планируемые результаты - формирование полезных привычек; повышение качества обучения; учащихся; развитие индивидуальности учащихся; развитие интереса к изучаемым предметам; развитие самостоятельности.

2.8. Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
---	----------------------	------------------	-------

п.п.			проведения
1	День здоровья	Спортивно-массовое мероприятие	сентябрь
2	«Весёлые старты»	Спортивные состязания	октябрь
3	Межрайонная дружеская встреча по самбо на кубок Главы района	соревнования	апрель
4	Участие в областных и межрайонных соревнованиях по Самбо	соревнования	в течение года

2.9. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» необходимы:

- спортивный зал, раздевалка;
- Ковер борцовский;
- Борцовские чучела и пр.

Дидактическое:

1. Положения о соревнованиях, правила соревнований и судейства, инструкции по ОТ и ТБ.

2. Фотографии и презентации, видеоролики с упражнениями на гибкость, растяжку, координацию, мультимедийные материалы с выполненными упражнениями на соревнованиях.

Кадровое обеспечение

В реализации программы «Самбо» участвует педагог дополнительного образования, который умеет найти подход к детям разновозрастным детям, знает их возрастные и психологические особенности, допустимые физические нагрузки.

В реализации программы «Самбо» участвует педагог дополнительного образования – Кирюшин Александр Юрьевич, имеющий необходимую квалификацию, прошедший переподготовку по данному виду спорта.

Список литературы:

1. Борковски Ц. Боевые искусства: пер. с английского / Борковски Ц., Манзо М. - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астель», 2004. - I-XVIII, 331.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249с.

3. Путин В.В., Шестакова В.Б., Левицкий А.Г. Учимся самбо с Владимиром Путиным: Учебное – практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2002. -159с.
4. Рукопашный бой. - МН.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 144с.
5. Сажин А.В. Рукопашный бой спецназа. «Грязные приемы» / А.В. Сажин - М.: АСТ: Астрель, 2008. -141с.

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее	

	упоре лежа на полу	раз	10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо»
1 год обучения

№ п/п	Дата, время проведени я	1 год обучения				Формы контроля
		Наименование раздела, темы	Общее количе ство часов	В том числе		
				теория	практ ика	
1	По расписани ю	Теоретическая подготовка	9	9	-	Беседа Тест Устный опрос
2	По расписани ю	Общая физическая подготовка	80	-	80	Педагогич еское наблюдени е
3	По расписани ю	Специальная физическая подготовка	35	-	35	Педагогич еское наблюдени е
4	По расписани ю	Тактико- техническая подготовка	74	-	74	Педагогич еское наблюдени е
5	По расписани ю	Участие в соревнованиях	4	-	4	Соревнова ния
6	По расписани ю	Медицинское обследование	2	2	-	Обследова ние
7	По расписани ю	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-

8	По расписанию	Морально-волевая и психологическая подготовка	-	-	7	-	Педагогическое наблюдение
9	По расписанию	Контрольно-переводные нормативы	5	-	5		Сдача нормативов
Итого			216	18	198		

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо»
2 год обучения

№ п\п	Дата, время проведения	Наименование раздела, темы	2 год обучения			Формы контроля
			Общее количество часов	В том числе		
				теория	практика	
1	По расписанию	Теоретическая подготовка	15	15	-	Беседа Тест Устный опрос
2	По расписанию	Общая физическая подготовка	90	-	90	Педагогическое наблюдение
3	По расписанию	Специальная физическая подготовка	103	-	103	Педагогическое наблюдение
4	По расписанию	Тактико-техническая подготовка	102	-	102	Педагогическое наблюдение
5	По расписанию	Участие в соревнованиях	14	-	14	Соревнования

6	По расписанию	Медицинское обследование	2	2	-	Обследование
7	По расписанию	Инструкторская и судейская практика	9	-	9	Педагогическое наблюдение
8	По расписанию	Морально-волевая и психологическая подготовка	16	16	-	Педагогическое наблюдение
9	По расписанию	Контрольно-переводные нормативы	9	-	9	Сдача нормативов
Итого			360	33	327	

Приложение 3

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Обучающиеся секции самбо распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в

			выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Воспитанники секции самбо распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса
	Совершенствование изученных действий в учебной	10	Два отрезка по 4 минуты с одним

	схватке		интервалом в 2 минуты
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивная игра	13	
Заключитель ная	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих