

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот»
п. Кировский»

Принята
на заседании
методического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 25.08.2025



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

2025 г.

САМБО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6,5-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Товпеко Алексей Леонидович,
педагог дополнительного
образования

п. Кировский
2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Занимаясь самбо, дети научатся защищать себя и получат опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: данная программа рассчитана на обучение борьбе самбо, простейшим навыкам борьбы учащихся младшего школьного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинское заключение). Занятия групповые проводятся по утвержденному расписанию. Обучение осуществляется в объеме 3 часа в неделю, продолжительность одного занятия- 1,5 часа, в объеме 108 часов (36 недель) в течение одного учебного года. Обучающиеся, успешно освоившие программу и сдавшие контрольные нормативы, могут перейти на следующий уровень спортивной подготовки.

Организация образовательного процесса: состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Обучающие:

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

1.3 Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Содержание | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|----------|--|------------------|----------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | | Опрос |
| 1.1. | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности. | 0,5 | 0,5 | | Тестирование |
| 1.2. | Физическая культура и спорт | 0,5 | 0,5 | | Опрос |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|-----|-----------|-----------------------------------|
| 1.3. | Краткий обзор развития самбо | 0,5 | 0,5 | | Опрос |
| 1.4. | Краткие сведения о строении и функциях организма | 0,5 | 0,5 | | Тестирование |
| 1.5. | Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание | 0,5 | 0,5 | | Опрос |
| 1.6. | Правила соревнований по самбо. | 1 | 1 | | Тестирование |
| 1.7. | Спортивный инвентарь и оборудование | 0,5 | 0,5 | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 45 | | 45 | Выполнение нормативов |
| 2.1. | Общеподготовительные упражнения | 15 | | 15 | Выполнение контрольных упражнений |
| 2.2. | Акробатические упражнения | 6 | | 6 | Тестирование |
| 2.3. | Упражнения на развитие силы и выносливости | 8 | | 8 | Тестирование |
| 2.4. | Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации | 11 | | 11 | Опрос |
| 2.5. | Упражнения на развитие гибкости | 5 | | 5 | Выполнение контрольных упражнений |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 24 | | 24 | Выполнение нормативов |

| | | | | | |
|--------------|---|------------|----------|------------|-----------------------------------|
| 3.1. | Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения) | 11 | | 11 | Выполнение контрольных упражнений |
| 3.2. | Специально-подготовительные упражнения для бросков | 7 | | 7 | Зачет |
| 3.3. | Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа | 3 | | 3 | Зачет |
| 3.4. | Упражнения специальной физической и психологической подготовки | 3 | | 3 | Зачет |
| 4. | Техническая подготовка | 31 | | 31 | Выполнение контрольных упражнений |
| 4.1. | Стойки, захваты, передвижения | 5 | | 5 | Зачет |
| 4.2. | Техника бросков в стойке | 16 | | 16 | Зачет |
| 4.3. | Техника приёмов и переходов в положении лёжа | 10 | | 10 | Зачет |
| 5. | Итоговое занятие Контрольные переводные испытания. | 4 | | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| Итого | | 108 | 4 | 104 | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности.

Теория. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо. Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Тема: Физическая культура и спорт.

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Тема: Краткий обзор развития самбо.

Теория. История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека.

1.5. Тема: Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание.

Теория. Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Тема: Правила соревнований по самбо.

Теория. Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы. Терминология. Судейские правила.

1.7. Тема: Спортивный инвентарь и оборудование.

Теория. Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Общеподготовительные упражнения.

Теория. Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2. Тема: Акробатические упражнения.

Практика. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3. Тема: Упражнения на развитие силы и выносливости.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, наклоны туловища, приседания. Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4. Тема: Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушиный бой» и др.

2.5. Тема: Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Тема: Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения).

Практика. Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд.

3.2. Тема: Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Практика. Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро.

3.3. Тема: Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа.

Практика. Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4. Тема: Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Практика. Основные упражнения для развития специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации движений. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. Тема: Стойки, передвижения, захваты.

Практика. Стойки: прямая – правая, левая, фронтальная; средняя – правая, левая, фронтальная; низкая – правая, левая, фронтальная. Передвижения скользящим шагом, приставными шагами. Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав.

4.2. Тема: Техника бросков в стойке.

Практика. Броски руками: выведение из равновесия (толчком, рывком, скручиванием), захватом ноги (бедра, подколенного сгиба, пятки, стопы), захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину.

4.3. Тема: Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Практика. Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика. Подготовка к сдаче, самоанализ физкультурно-тренировочных успехов обучающихся и сдача итоговых контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет знать общие и специальные гигиенические требования, элементарные требования безопасного поведения в повседневной

жизни и при занятии спортом, историю развития вида спорта самбо, технику выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающийся будет **выполнять** правила поведения в образовательном учреждении, соблюдать гигиенические требования и инструкции по технике безопасности при занятиях самбо, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет **знать** терминологию, используемую в борьбе самбо; теорию выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (группировка, перекаты, страховка, самостраховка, падения).

Обучающийся будет **уметь** правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, соблюдая спортивную технику безопасности. Понимать и использовать терминологию при занятиях физической культурой и спортом.

Предметные результаты:

Обучающийся будет **знать** правила борьбы самбо, правила выполнения акробатических (кувырки) и гимнастических (мостики, стойки на лопатках, голове и руках) упражнений, проведение различных игр для развития силы, быстроты, ловкости, координации, технику выполнения группировок, перекатов, страховки и самостраховки, падения, приёмов борьбы стоя и лёжа.

Обучающийся будет **уметь** соблюдать требования правил борьбы, выполнять акробатические и гимнастические упражнения, группироваться при падениях и перекатах, применять страховку и самостраховку при выполнении приёмов борьбы; правила игры для развития физических качеств. Применять навыки группироваться при падениях, страховки и самостраховки в повседневной жизни.

Обучающийся будет **владеть** правилами ведения борьбы самбо, комплексом специальных упражнений, техникой выполнения захватов, передвижений, бросков, группировок, страховок, самостраховок, падений; приёмов борьбы в стойке и лёжа.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы, материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал МБОУ ДО ДЮСШ «Патриот» п. Кировский

Используются необходимые для прохождения спортивной подготовки оборудование и спортивный инвентарь:

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количест-во изделий |
|--|---|-------------------|------------------------|
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер | штук | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 8 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Гири спортивные 4,6,8,10,12,14,16,20,24,32 кг | комплект | 2 |
| 3 | Зеркало 1,0 x 1,2 м | штук | 1 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 3 |
| 10 | Мячи: футбольный, теннисный, резиновый | штук | 1 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 17 | Тренажер кистевой | штук | 1 |
| 19 | Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса | комплект | 2 |

| | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|
| 20 | Рукоход | штук | 1 |
| 21 | Тренажёр блоковый | штук | 4 |
| | Кольца гимнастические | комплект | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
| 1 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 2 | Видеокамера | штук | 1 |
| 4 | Свисток | штук | 1 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1 |
| 6 | Секундомер,таймер электронный | штук | 2 |
| 10 | Стол + стулья | комплект | 2+2 |
| Технические средства ухода за местами занятий | | | |
| 1 | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 2 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| № п/п | Наименование спортивной индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица |
| | Обувь | | |
| 1 | сандалии пляжные (шлепанцы) | 1 пара | на занимающегося |
| 2 | Борцовки или чешки | 1 пара | на занимающегося |
| | Одежда | | |
| 3 | самбовка синяя,красная,шорты,пояс | 1 комплект | на занимающегося |
| 5 | футболка | штук | на занимающегося |
| 6 | наколенники | комплект | на занимающегося |

Учебно-методическое и информационное обеспечение: Наглядная агитация, доска объявлений, компьютер с монитором для просмотра учебных кино-видеофильмов.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в

группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи:

- всех 6 нормативов и набранных баллов не менее 16 – из БУ-1 в БУ-2;
- всех 8 нормативов и набранных баллов не менее 20 – из БУ-2 в ПУ (продвинутый уровень).

2.3. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия включает в себя теоретическую, практическую (физическую), психологическую подготовку и воспитательную работу.

Методы и принципы, используемые на занятиях.

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, описание);
- наглядные (показ, рассказ, объяснение задания, видеоматериалы, наглядные пособия, примеры);
- принцип доступности (подбор упражнений согласно возрасту обучающихся и уровню подготовленности);
- принцип последовательности (от простого упражнения к более сложному).

Практические:

- выполнение строго регламентированного упражнения;
- освоение спортивной техники;
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- понимание значимости самбо и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровой и соревновательный;
- принцип систематичности (регулярность посещения занятий);
- принцип осознанности и активности.

Для проведения занятий с обучающимися применяются следующие технологии: здоровьесберегающая, направленная на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности, правильного распределения учебной

нагрузки; **игровая** помогает снимать напряжение, вызывает положительные эмоции, ускоряет процесс адаптации ребенка на занятиях, улучшает взаимоотношения с другими обучающимися; **метод многократного повторения** применяется в занятиях, требующих отдельной отработки каждого технического элемента – работы рук, ног, правильного положения туловища при подворотах, соединения технических элементов изученных упражнений; **проблемного обучения**, позволяющего проводить системную работу с обучающимися по преодолению физических и психологических препятствий во время учебного процесса; **разноуровневого обучения** с применением дифференцированного подхода; **тестовая технология** позволяет проводить промежуточные и итоговое тестирования по ОФП и СФП, наблюдать общую успеваемость, анализировать сохранность контингента и уровень результатов обучающихся, **личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные; технология деятельностного подхода** и другие.

2.4. Календарный учебный график

| | | |
|------------------------------------|----------------|----------------------------|
| Этапы образовательного процесса | 1 год | |
| Продолжительность учебного года | 36 | |
| Количество учебных дней | 72 | |
| Продолжительность учебных периодов | 1-ое полугодие | 15.09.2025– 30.12.2025. |
| | 2-ое полугодие | 12.01.2026– 29.05.2026 |
| Возраст детей | 6,5-8 | |
| Продолжительность занятия | 1,5 | |
| Режим занятия | 2 раза/нед | |
| Годовая учебная нагрузка | 108 | |

2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Месяц | Тема |
|----------|---|---|
| 1. | В течение учебного года | Организация и проведение бесед с обучающимися |
| 2. | Ежемесячно | Работа с родителями обучающихся (консультации, беседы) |
| 3. | Согласно плана спортивно-массовых мероприятий | Организация, проведение и участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях. |
| 4. | По отдельному графику | Проведение открытых занятий |
| 5. | В течении учебного года | Патриотическое воспитание |

План воспитательной работы ежегодно размещается на сайте учреждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2023. - 312 с.
2. CD-ROM. Пособие по боевому самбо с видеокурсом. - Москва: Огни, 2022. - 944 с.
3. Jesse, Russell Самбо / Jesse Russell. - М.: VSD, 2022. - 973 с.
4. Авилов, В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо / В. Авилов. - М.: ФАИР, 2022. - 352 с.
5. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2021. - 826 с.
6. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2022. - 815 с.
7. Авилов, Владимир Иванович Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2022. - 240 с.

8. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2022. - 344 с.
9. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2023. - 172