

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития  
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 2 от 30.05.2015 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 47 от 21.07.25  
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС  
Ю.Г. Ромашкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо 12-15 лет»

Возраст обучающихся 12-15 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Арычков А.А., Аксянов Р.М.

### Аннотации к программе

Статус программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо 12-15 лет»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через средства обучения самбо.
Контингент обучающихся	12-15 лет
Продолжительность реализации программы	2 года
Режим занятий	занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.)
Форма организации процесса обучения	очная, фронтальная, групповая и индивидуальная
Краткое содержание	<p>Программа направлена на овладение техникой и тактикой борьбы самбо; воспитание качеств личности обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мгновенно оценивать обстановку на ковре;</li> <li>- умение находчиво и быстро принимать решение в любой ситуации в ходе поединка; научатся проявлять высокий уровень самостоятельности.</li> </ul>
Ожидаемый результат	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные двигательные умения необходимые в самбо;</li> <li>- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);</li> <li>- организовывать и проводить подвижных игр;</li> <li>- выполнять техники подготовительных упражнений в самбо;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности по виду спорта самбо в физкультурных и спортивных мероприятиях;</li> <li>- выполнять нормативы по контрольным упражнениям.</li> </ul>

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы	7
3. Содержание программы	11
4. Ресурсное обеспечение программы	17
5. Система контроля и зачетные требования	20
6. Литература	20
7. Приложения	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо 12-15 лет» (далее Программа) — разработана в соответствии с нормативными документами и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. М 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022),

Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в учебе, работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. 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 обучающихся и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Учитывается

специфика обучения, позволяя решить проблему занятости свободного времени занимающихся.

В программе уделяется большое внимание патристическому, 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 подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Такая 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.

**Направленность.** Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

**Новизна программы** заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо.

В программе:

- определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения материала;
- используются современные информационно-коммуникативные технологии преподавания;
- реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации образовательного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития, половозрастными особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что в отличие от программ спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности. Несмотря на то, что в ней используется система подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга обучающихся, желающих заниматься самбо.

Для занятий единоборствами, наряду с мальчиками в объединение принимаются девочки, которые занимаются в общей с мальчиками группе. Что

вполне допускается с учётом особенностей их физического и психического развития в этом возрасте.

**Цель программы** — разностороннее физическое развитие личности обучающихся по средствам обучения борьбе самбо.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- закрепить технические приемы борьбы самбо;
- совершенствовать технику и тактику ведения поединка в борьбе самбо;

- закрепить двигательные приемы перемещения в борьбе самбо.

*развивающие:*

- развить физические качества организма обучающихся;
- развить волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- расширить функциональные возможности организма;
- формирование познавательной активности;
- развитие координационных способностей.

*воспитательные:*

- сформировать организаторские, коммуникативные навыки;
- воспитать чувство ответственности, самостоятельности;
- воспитать целеустремленность и настойчивости;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитать уважительные отношения к партнёру, сопернику, окружающим;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, в возрасте от 12 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к физкультурно-спортивным занятиям. Также в реализации программы могут принимать участие обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказания до занятий физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов.

**Основными формами проведения занятий являются:**

Форма занятий – групповая, очная. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, а также через интернет ресурсы.

Наполняемость учебной группы – 10-15 человек.

*Режим занятий:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Уровень подготовки	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
Базовый	12-13	6	2х2х2	36	216
	14-15	6	2х2х2	36	216
Всего:					432

**Срок реализации программы:** 2 года, 432 часа за весь период обучения, в зависимости от возраста обучения группам. По окончании освоения программы обучающиеся могут продолжить обучение по программе базового и углубленного уровня обучения.

По окончании обучения занимающиеся будут:

*знать:*

- исторические моменты развития спорта самбо;
- представление о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- основы здорового питания, личной гигиены, правила организации режима дня;
- базовые правилами соревнований по виду спорта самбо;
- влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- правила безопасности во время занятий самбо;
- начальные правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по самбо.

*уметь:*

- выполнять основные двигательные действия необходимые в самбо;
- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- организовывать и проводить подвижных игр;
- выполнять техники подготовительных упражнений в самбо;
- соблюдать правила техники безопасности по самбо в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнять контрольные упражнения.

## 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- сформировать организаторские, коммуникативные навыки через подготовку и участие в соревнованиях;
- воспитать чувство ответственности, самостоятельности через формирование и развитие личностных отношений к занятиям;
- воспитать целеустремленность и настойчивости;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитать уважительное отношения к партнёру, сопернику, окружающим;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, через понимание понятий о здоровом образе жизни, понимание влияния вредных привычек.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;
- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;



- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в

выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями в коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

### **План воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма	Практический результат и информационный продукт
-------	-------------------------------	------------------	-------	---

1.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства	4.11. на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы.
2.	День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников	16.11. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
3.	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека	12.12. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
4.	Новогодние соревнования	25.12. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.
5.	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты. Разговоры о важном.	23.02. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
6.	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты	08.03. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
7.	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики. Викторина знаний	12.04. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
8.	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы. Разговоры о важном.	9.05. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
9.	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей. Веселые старты.	1.06. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает возрастные особенности занимающихся.

В возрасте от 12-15 лет особенностью занятий с обучающимися является углублённое изучение технических приемов и правил самбо. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих разный уровень физической подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо 12-15 лет» физкультурно-спортивной направленности затрагивает базовый уровень подготовки.

Отличительной особенностью данного уровня подготовки является:

- базовый уровень - направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения вида спортивной деятельности, изучение тактических действий; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельного выполнения упражнений.

### **Учебный план ДООП «Самбо 12-15 лет»**

#### **1 год обучения ( группы 12-13 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	64	диагностика
3	СФП		1	46	диагностика
4	Техническая подготовка		1	40	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	10	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	18	198	

#### **2 год обучения ( группы 14-15 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		8		
2	ОФП		1	64	диагностика
3	СФП		1	46	диагностика
4	Техническая подготовка		1	40	диагностика

5	Тактическая подготовка		2	38	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	10	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	16	200	

### **Методическое обеспечение**

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

### **Программный материал для практических занятий Гимнастические упражнения**

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

#### **Физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы).
- для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя).
- для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).
- на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно

висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и.п.).

- для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- для мышц таза: поднятие таза из положения лежа, сидя, передвижения в приседе.

- для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны в сед ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.
- для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и.п.; перенесения веса тела на внутреннюю и внешнюю стороны стопы.

- для мышц туловища: движения ногами в упоре сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и.п.; поднятие-опускание в тазобедренном суставе из упора лежа боком.

- для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и.п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднятие отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

### **Общая физическая подготовка:**

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.;

На координацию – челночный бег 3х5 м, 10 м, эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

### **Специальная физическая подготовка.**

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках, перемещения в вися);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

### **Общеподготовительные упражнения на освоение техники:**

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.

- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 градусов круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.

- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение из равновесия назад;
- освобождение от захвата.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

### **Волевая подготовка:**

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

### **Нравственная подготовка:**

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

### **Теоретическая подготовка.**

- техника безопасности на занятиях;
- понятие о физической культуре и спорте;
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви;
- история возникновения самбо;



- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований.

#### **Медико-педагогический контроль.**

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

#### **Техническая подготовка.**

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя;
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину;
- страховка партнера;
- захваты и освобождения от захватов;
- падение: вперед, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- удержание из разных положений лежа (боком, сверху);
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой снаружи;
- броски подножкой: передняя, задняя;
- бросок через бедро.

#### **Тактическая подготовка**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника на спину толчком руками.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

#### **Здоровье сберегающие технологии.**

Применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике проведения занятий здоровьесберегающие технологии предусматривают следующие направления:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения занятий;
- требования к профессиональной компетентности педагогов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья обучающихся.

#### **4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Методическое обеспечение* программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по самбо может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься

им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

***Материально-техническое обеспечение:***

спортивный зал;

спортивный инвентарь (татами, маты);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, футболки, майки, шорты).

***Информационное обеспечение:***

использование интернет ресурса.

***Дистанционное обучение***

Реализация учебного плана программы также возможна через дистанционный формат обучения в заочном режиме.

Дистанционное обучение – это способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционный формат обучения реализуется по средством интерактивных площадок: telegram, сферум, VK и другие социальные мессенджеры, а также через индивидуальное планирование программы для обучающихся для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Дистанционный формат работы возможен в основном в период больничных, командировок основного педагога дополнительного образования и если нет возможности его заменить другим специалистом. А также в период эпидемии, пандемии и каникулярное время обучающихся. В других случаях занятия проводятся в очном режиме работы согласно утвержденного расписания занятий.

### ***Кадровое обеспечение***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом от 22.09.2021 № 652н Министерства труда и «Тренер-преподаватель» утвержденного Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023).

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях разного уровня;
- участие в демонстрации техники бросков;
- соревнования по ОФП;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки (приложение 2).

## **6. ЛИТЕРАТУРА**

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А., Борьба самбо: Учебное пособие. Красноярская высшая школа МВД России, 1998;
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001;
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997;
4. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986;
5. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006;
6. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
7. Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008
8. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2005
9. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо. Учебно-методическое пособие. – М.: «Гранд», 2005. – 448 с.
10. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо – наука побеждать. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 224 с.

## Примерный учебный план график

	12-13 лет									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
1. Теоретические занятия										
Итого часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2. Практические занятия										0
ОФП	8	7	7	7	7	7	7	7	7	64
СФП	5	5	6	5	5	4	5	6	5	46
Техническая подготовки	4	5	5	5	4	4	4	4	5	40
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Подвижные/спортивные игры	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Контрольные упражнения				1					1	2
Итого часов:	22	22	23	23	21	20	22	22	23	198
Всего часов:	24	24	25	25	23	22	24	24	25	216

	14-15 лет									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
1. Теоретические занятия										
Итого часов:	2	2	1	2	2	2	2	1	2	16
2. Практические занятия										0
ОФП	8	7	7	7	7	7	7	7	7	64
СФП	5	5	6	5	5	5	5	5	5	46
Техническая подготовки	4	4	5	4	5	4	5	4	5	40
Тактическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	38
Подвижные/спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10
Контрольные упражнения				1					1	2
Итого часов:	22	22	23	22	22	21	22	23	23	200
Всего часов:	24	24	24	24	24	23	24	24	25	216

**Контрольные нормативы (мониторинг)**  
(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовки	Н	С	В	Н	С	В
Нормативы общей физической подготовки						
Бег 30 м	6,0	5,8	5,6	6,4	6,2	6,0
Бег 1500 м	8.40	8.30	8.20	9.00	8.50	8.40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн)/подтягивание на низкой перекладине (дев)	2	4	6	7	9	11
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3	+4	+5	+4	+5	+6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	15	6	8	10
Челночный бег 3x10 м	9,5	9,3	9,1	10,0	9,8	9,6
Прыжок в длину с места	145	155	165	125	135	145
Нормативы специальной физической подготовки						
Забегания на «борцовском мосту» (5 раз вправо и 5 раз влево)	20,0	18,0	16,0	26,0	24,0	22,0
10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	27,0	25,0	23,0	29,0	28,0	27,0
10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	22,0	21,0	20,0	27,0	26,0	25,0

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовки	Н	С	В	Н	С	В
Нормативы общей физической подготовки						
Бег 60 м	10,6	10,4	10,2	11,0	10,8	10,6
Бег 1500 м	8.20	8.10	8.00	8.50	8.40	8.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	5	7	9	11	13	15

(юн)/подтягивание на низкой перекладине (дев)						
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+7	+9	+7	+9	+11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	8	10	12
Челночный бег 3х10 м	8,9	8,7	8,5	9,5	9,3	9,1
Прыжок в длину с места	155	165	175	135	145	155
Нормативы специальной физической подготовки						
Забегания на «борцовском мосту» (5 раз вправо и 5 раз влево)	19,0	18,0	17,0	25,0	24,0	23,0
10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0
10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	21,0	20,0	19,0	26,0	25,0	24,0

Уровень подготовки: Н – низкий; С – средний; В – высокий.