

**Общеобразовательная автономная  
некоммерческая организация  
«Школа и детский сад «МИР»**

**УТВЕРЖДАЮ  
Директор**

**СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
Протокол № 08  
от «30» июня 2022 г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

(спортивное направление)

«Самбо»

1-4 класс

Срок реализации программы 2022–2023 год

Автор-составитель:  
Учитель по физической культуре  
Лебедев Виктор Алексеевич.

Доброград

2022 год

## **Пояснительная записка**

Данная программа подготовлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», и в соответствии с распоряжением Правительства Москвы №3036 – РП от 23 декабря 2008 года «О мерах по развитию Самбо в городе Москве» и приказом Департамента образования г.Москвы №1078 от 8 июня 2010 года «О мерах развитии Самбо в государственных образовательных учреждениях системы департамента образования г.Москвы» в целях реализации единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленных на укрепления здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а так же в связи с уникальностью борьбы Самбо как вида спорта, обеспечивающего всестороннее физическое и личностное воспитание подрастающего поколения.

Программа спортивной подготовки «Юный Самбист» для ГБОУ школа №1797 «Богородская» разработана для групп «базового уровня» подготовки, с целью перехода в группу «подготовительного уровня» подготовки, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения.

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

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

## **Направленность программы**

Дополнительная образовательная программа «Юный Самбист» включает в себя физкультурно-спортивную направленность, что дает на сегодняшний день в малоподвижном образе жизни современных школьников, восполнять недостаток движения, проявляет интерес к углубленному изучению новой дисциплины, помогает предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность воспитанников во время учебы.

## **Новизна программы**

Заключается в подборе упражнениях, в правильном выполнении и последовательности упражнениях, захватов, приемов и техник в стойке и в партере, правильной формулировке в данной дисциплине, работе над ошибками, что воспитывает у воспитанников требовательность к себе, дисциплину, помощь ближнему.

## **Актуальность программы**

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности ребёнка. Она способствует сохранению и развитию физического и психического здоровья учащегося,

всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе. Программа так же 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**

Программа целесообразна тем, что позволит воспитаннику четко реализовать его возможности и желания касаясь дисциплины Самбо, раскрыть новые способности своего тела и развить физические качества.

### **Цель программы**

Привитие к занятиям Самбо, чтоб в последствие это было образом жизни воспитанников.

### **Задачи программы**

**Обучение:** технике безопасности; личной гигиене; правильному питанию; ходьбе с различным положением ног и рук; беговые элементы, выполняемые по одному в паре, группой; прыжковым техникам одиночные, парные, групповые; ОРУ на месте в движении; акробатические и гимнастические упражнения, связки; самостраховки; специальные борцовские разминочные элементы; правила борьбы Самбо; борцовские стойки; положения в партере; захваты; приемы, простейшие комбинации; удержания; болевые на руки и на ноги; запрещенные болевые; комплексы ОФП; игры с элементами борьбы; спортивные игры.

**Воспитание:** дисциплины; ответственности; трудолюбия; уважение к старшим; уважение к образу жизни.

**Развитие:** интеллектуальное развитие; развитие физических качеств; развитие навыков самообороны; сформировать мотивацию к новым навыкам и знаниям.

### **Отличительные особенности программы**

Программа разработана для воспитанников с отсутствием опыта в единоборствах, сбалансированный подход и систематичность наработки новых двигательных действий приводит к правильному формированию спортивных навыков. Подбор материала выполнен с переходом от простого к сложному, повторение ранее изученного материала в нестандартных ситуациях. Игровая форма начальной части тренировки с элементами единоборств, с переходом к основной части дисциплины.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Данная программа «Юный Самбист» рассчитана для воспитанников от 8 до 12 лет включительно. Принимаются все воспитанники, не имеющие медицинские противопоказания.

### **Сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся в спортивном зале на борцовском ковре с защитными стеновыми протекторами.

### **Формы и режим занятий**

Форма занятия – групповая. Рекомендуемое количество воспитанников 14 – 22.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 120 минут.

### Ожидаемые результаты

Воспитанники приобретают: основные навыки самостраховки; имеют четкое представление формулировок того или иного действия в стойке или в партере; приобретают навык выполнять технические действия в стойке и в партере; приобретают знания, о правильном питании, своем организме и личной гигиене; овладение навыков спортивных и подвижных игр; приобретают знания о культуре в обществе.

### Способ проверки результатов

Для контроля физической подготовленности воспитанников предусмотрено промежуточное тестирования в декабре месяце и итоговое тестирование в мае.

### Форма итоговой аттестации

Для контроля знаний и проверки результативности обучения предусмотрены соревнования.

### Учебный план 1-ой год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общие	Теория	Практика
1.	Правила техника безопасности. Личная гигиена, форма одежды.	2	2	
2.	Перевороты в партере.	20	1	19
3.	Удержания.	20	1	19
4.	Болевые приемы.	15	1	14
5.	Подножки.	15	1	14
6.	Подсады.	16	1	15
7.	Броски за ноги.	20	1	19
8.	Броски вперед.	24	1	23
9.	Тестирование.	4		4
Всего за год		136	9	127

### Содержание дополнительной образовательной программы.

1. Правила техника безопасности. Личная гигиена, форма одежды.

**Теория:** ТБ, правила поведения в школе и в спортивном зале; расписание тренировок; цель программы; правила личной гигиены; форма одежды на занятиях.

2. Перевороты в партере.

**Теория:** показ и рассказ; правильная постановка корпуса, рук и ног; удобные позиции для совершения переворотов; работа над ошибками.

**Практика:** переворот с захватом двух рук; переворот за голову с захватом за шиворот партнер на животе, и на четвереньках; переворот скручиванием партнер на четвереньках, и скручиванием партнер выставляет руку вперед.

3. Удержания.

**Теория:** удержаниями называют такие действия, с помощью которых борец прижимает своего противника к ковру спиной и удерживает его в таком положении 20 секунд.

**Практика:** удержание сбоку; поперек; со стороны ног.

4. Болевые приемы.

**Теория:** ТБ при выполнении болевых приемов; методы сдачи голосом и постучав по ковру; болевой прием-это воздействие на суставы ног и рук противника, вызывая болевое ощущение, приводит к чистой победе во время борьбы.

**Практика:** рычаг локтя через бедро; рычаг локтя между ног; узел плеча; болевой на икроножную мышцу; узел бедра.

5. Подножки.

**Теория:** подножками называют броски, при выполнении которых атакующий перебрасывает противника через свою ногу, подставленную к его ногам.

**Практика:** задняя подножка с захватом ноги, под выставленную ногу, с захватом за пояс, с колена; передняя подножка, с захватом за пояс, с колена.

6. Подсады.

**Теория:** подсадами называются броски, при которых атакующий поднимает или переворачивает противника с помощью ног.

**Практика:** подсад бедром; бросок через голову с подсадом голенью.

7. Броски за ноги.

**Теория:** правильная ног и корпуса; броски выполняются с захватом за пятку, за подколенный сгиб, за бедро изнутри или снаружи.

**Практика:** бросок с захватом двух ног; бросок с захватом одноименной ноги изнутри; обратный бросок с захватом за пятку.

8. Броски вперед

**Теория:** правильная постановка ног, корпуса и рук; бросками вперед называются такие броски, когда борец перебрасывает противника через свое бедро или спину.

**Практика:** бросок через бедро; бросок через плечо; бросок через бедро с захватом шей; бросок через спину; бросок через спину с колен.

9. Тестирование.

**Практика:** принять за 1 минуту, пресс; приседания; отжимания; прыжки в длину с места; подтягивания на нижней перекладине. Челночный бег 4х10 на время.

Приложения

**Календарно-тематическое планирование**

№	Дата		Названия тем	Содержание	Количество Кол-во часов	
	План	Факт			Теор.	Прак
1.			Правила ТБ на занятиях в секции Самбо, личная гигиена, форма одежды.	Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо. Форма одежды на занятиях, правила хранения и уход. Личная гигиена до занятий, во время и после.	2	
2.			Перевороты в партере.	Закрепить переворот с захватом руки и шей из под плеча, переворот за голову с захватом за шиворот партнер на животе и на четвереньках. Разучить переворот с захватом двух рук. Выполнять перевороты по команде тренера. Задание на выполнение переворотов, тяжелый и легкий. Борьба в партере.	1	1
3.			Перевороты в партере.	Закрепить ранее изученную тему.		2
4.			Подножки.	Закрепить заднюю подножку под выставленную ногу. Разучить заднюю подножку с колена. С места, со сменой партнера.	1	1
5.			Подножки.	Закрепить ранее изученную тему. Выполнять в движении с отшагиванием вправо. Борьба на выполнение задних подножек.		2
6.			Удержания.	Закрепить удержание сбоку, закрепить уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой и уход от удержания сбоку с помощью ноги и отворота противника. Закрепить переворот скручиванием с переходом на удержание сбоку. Закрепить рычаг локтя через бедро.	1	1

				Борьба на выполнение удержания и рычаг локтя.		
7.			Удержания.	Закрепить тему прошлого занятия. Борьба в партере.		2
8.			Подножки.	Закрепить задние подножки. Борьба на выполнение задних подножек, без сопротивления.		2
9.			Подножки.	Закрепить переднюю подножку и переднюю подножку с захватом за пояс. Разучить переднюю подножку с колена. Борьба без сопротивления, на выполнение передних подножек.		2
10.			Болевые приемы.	Закрепить рычаг локтя с захватом руки между ног, на четвереньках садясь и кувырком вперед. Выполнять задания по команде тренера. Борьба на выполнение рычага локтя.	1	1
11.			Болевые приемы	Закрепить ранее изученную тему. Разучить рычаг локтя с захватом руки между ног, партнер на спине атакующий сверху, с заваливанием в правую и левую сторону. Разучить узел бедра, партнер на животе атакующий сверху, стоя.		2
12.			Болевые приемы	Закрепить ранее изученные темы, рычаг локтя с захватом руки между ног. Закрепить узел бедра, партнер на животе атакующий сверху, стоя.		2
13.			Подсады.	Разучить, подсад бедром садясь. Отработать подводящее упражнение, с правильной работой рук, чтоб загрузить партнера. Борьба на выполнение подсад без сопротивления с сопротивлением.	1	1
24.			Подсады.	Закрепить ранее изученную тему. Выполнить в движение с перемещением вправо. Добавить выведение из равновесия на бросок через бедро, с переходом на подсад. Борьба.		2

15.			Подсады.	Закрепить ранее изученную тему. Борьба на выполнение подсада.		2
16.			Перевороты в партере.	Закрепить переворот с захватом руки и шей из под плеча, переворот за голову с захватом за шиворот партнер на животе, и на четвереньках. Закрепить переворот с захватом двух рук. Выполнять перевороты по команде тренера. Задание на выполнение переворотов, тяжелый и легкий. Борьба в партере.		2
17.			Перевороты в партере.	Закрепить ранее изученную тему. Выполнять перевороты по команде тренера, со сменной партнера, задание в тройках (на каждом выполнять отдельный переворот).		2
18.			Перевороты в партере.	Закрепить ранее изученную тему. Борьба в партере.		2
19.			Подсады.	Закрепить, подсад бедром садясь. Выполнить в движение с перемещением вправо. Добавить выведение из равновесия на бросок через бедро, с переходом на подсад. Борьба на выполнение подсада.		2
20.			Подсады.	Разучить бросок через голову подсадом голенью с косового захвата. Добавить движение по кругу влево. Борьба на выполнение подсада.		2
21.			Подсады.	Закрепить ранее изученную тему. Борьба на выполнение подсадов.		2
22.			Удержания.	Закрепить удержание сбоку, закрепить уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой и уход от удержания сбоку с помощью ноги и отворота противника. Закрепить переворот скручиванием с переходом на удержание сбоку. Закрепить рычаг локтя через бедро. Борьба на выполнение удержания и рычаг локтя.		2
23.			Удержания.	Закрепить удержание поперек. Партнер, стоя на коленях переворот		2

				скручиванием с переходом на удержание поперек. Закрепить уход от удержания поперек с захватом куртки сверху и руки между ног, мостом. Отработать удержание поперек из положений: партнеры на спине; спина к спине; когда партнер в положение сед атакующий стоя.		
24.			Удержания.	Закрепить переходы на удержания. Борьба в партере на выполнение удержаний со сменной партнера.		2
25.			Броски за ноги.	Закрепить бросок с захватом двух ног, с места, в движении с отшагиванием левой ноги назад в сторону, правая впереди, с классического захвата. Борьба без соротивления. Закрепить бросок с захватом одноименной ноги за подколенный сгиб изнутри, с места, с отшагиванием левой ноги назад в сторону. Борьба на выполнение бросков с захватом ног.	1	1
26.			Броски за ноги.	Закрепить ранее изученную тему. Борьба на выполнение бросков с захватом ног. Разучить бросок обратным рывком за пятку (локоть правой в сторону захваченной ноги).		2
27.			Броски за ноги.	Закрепить ранее изученную тему. Борьба на выполнение бросков за ноги.		2
28.			Болевые приемы.	Закрепить рычаг локтя с захватом руки между ног, на четвереньках садясь и кувырком вперед. Закрепить ранее изученную тему. Разучить рычаг локтя с захватом руки между ног, партнер на спине атакующий сверху, с заваливанием в правую и левую сторону. Закрепить узел бедра, партнер на животе, на четвереньках, атакующий сверху, стоя.		2

29.			Болевые приемы.	Закрепить ранее изученную тему. Разрыв захвата для выполнения рычага локтя с давлением ноги на подбородок, и разрыв крючком в сторону ног. Борьба на выполнение рычага локтя. Закрепить узел бедра, партнер на животе, на четвереньках, атакующий сверху, стоя, сзади.		2
30.			Болевые приемы.	Разучить переворот на рычаг локтя, партнер на животе в глухой защите. Закрепить узел бедра, партнер на животе, на четвереньках, атакующий сверху, стоя, сзади.		2
31.			Броски за ноги.	Закрепить бросок с захватом одноименной ноги за подколенный сгиб изнутри, с места, с отшагиванием левой ноги назад в сторону. Закрепить бросок обратным рывком за пятку (локоть правой в сторону захваченной ноги), добавить движение толчком партнера от себя. Борьба на выполнение бросков с захватом за ноги.		2
32.			Броски за ноги.	Закрепить ранее изученную тему. Отработать броски с захватом ног в комбинации. Борьба на выполнение бросков с захватом ног.		2
33.			Броски за ноги.	Закрепить ранее изученную тему.		2
34.			Броски вперед.	Закрепить бросок через бедро и бросок через бедро с захватом за шею. Выполнять с места, в движении партнер движется на нас. Борьба с захватом за пояс без сопротивления, и с захватом за шею. Борьба на выполнение бросков чрез бедро.	1	1
35.			Броски вперед.	Закрепить бросок через плечо и бросок через спину. Выполнять с места, в движении партнер движется на нас. Борьба с классическим захватом без		2

				сопротивления. Борьба на выполнение бросков.		
36.			Броски вперед.	Закрепить броски вперед, ранее изученные. Борьба на выполнение бросков вперед.		2
37.			Перевороты в партере.	Закрепить переворот за голову с захватом за шиворот, партнер на животе и на четвереньках. Разучить переворот с классическим захватом и дальней руки снаружи, партнер на четвереньках, то же самое, партнер выставляет дальнюю руку вперед, с переходом удержание сбоку. Выполнять перевороты по команде тренера и по команде партнера. Борьба на выполнение переворотов.		2
38.			Перевороты в партере.	Закрепить ранее изученную тему. Отработать перевороты с сопротивлением. Борьба в партере.		2
39.			Перевороты в партере.	Закрепить ранее изученную тему.		2
40.			Тестирование.	За 1 минуту: пресс; приседания; отжимания; прыжки в длину с места; подтягивания на нижней перекладине. Челночный бег 4x10 на время.		2
41.			Броски вперед.	Закрепить бросок через спину. Разучить бросок через спину с колен с одностороннего захвата. Выполнить подводящее упражнение в прыгивание в партнера на колени, с тягой руками к себе. После броска кувырок на партнера. Добавить движение рывок рабочей рукой в сторону (раскрыть).		2
42.			Броски вперед.	Закрепить ранее изученную тему. Борьба на выполнение бросков через спину.		2
43.			Броски вперед.	Закрепить ранее изученную тему.		2

44.			Болевые приемы.	Разучить, болевой на ущемление икроножной мышцы. Выполнить с ногой партнера на подколенный сгиб, с правой и левой ногой атакующего на подколенный сгиб и когда партнер на коленях атакующий на спине с рывком на себя в сторону. Закрепить узел бедра, партнер на животе, на четвереньках, атакующий сверху, стоя, сзади.		2
45.			Болевые приемы.	Закрепить ранее изученную тему. Добавить движение партнер на четвереньках, атака снаружи под разноименную ногу, добавить движение канарейка. Выполнять задание по команде тренера и партнера. Закрепить узел бедра, партнер на животе, на четвереньках, атакующий сверху, стоя, сзади.		2
46.			Болевые приемы.	Закрепить ранее изученную тему.		1
47.			Подножки.	Закрепить заднюю подножку с захватом ноги, заднюю подножку с захватом за пояс, заднюю подножку под выставленную ногу и заднюю подножку с колена. Борьба на выполнение задних подножек.		2
48.			Подножки.	Закрепить переднюю подножку с захватом за пояс, переднюю подножку и переднюю подножку с колена. Борьба на выполнение передних подножек.		2
49.			Подножки.	Разучить движение задняя подножка-передняя подножка. Борьба на выполнение подножек.		2
50.			Удержания.	Разучить удержание со стороны ног с захватом шей, раздвинув ноги. Выполнить задание, атакующий со стороны ног на коленях. Борьба на выполнение удержания.		2
51.			Удержания.	Закрепить ранее изученную тему. Разучить удержание со стороны ног		2

				с захватом за туловище двумя руками. Борьба на выполнение удержания.		
52.			Удержания.	Закрепить ранее изученную тему.		2
53.			Подсады.	Закрепить, подсад бедром садясь. Отработать подводящее упражнение, с правильной работой рук, чтоб загрузить партнера. Выполнить движение с перемещением вправо. Добавить выведение из равновесия на бросок через бедро, с переходом на подсад.		2
54.			Подсады.	Закрепить бросок через голову подсадом голенью с косового захвата. Добавить движение по кругу влево. Борьба на выполнение подсада.		2
55.			Перевороты в партере.	Закрепить переворот за голову с захватом за шиворот, партнер на животе и на четвереньках. Закрепить переворот с классическим захватом и дальней руки снаружи, партнер на четвереньках, то же самое, партнер выставляет дальнюю руку вперед, с переходом на удержание сбоку. Выполнять перевороты по команде тренера и по команде партнера. Борьба на выполнение переворотов.		2
56.			Перевороты в партере.	Закрепить ранее изученную тему. Борьба в партере.		2
57.			Броски за ноги.	Закрепить бросок с захватом одноименной ноги за подколенный сгиб изнутри, с места, с отшагиванием левой ноги назад в сторону. Закрепить бросок обратным рывком за пятку (локоть правой в сторону захваченной ноги), добавить движение толчком партнера от себя. Борьба на выполнение бросков с захватом за ноги.		2
58.			Броски за ноги.	Закрепить ранее изученную тему. Отработать броски с захватом ног в		2

				комбинации. Борьба на выполнение бросков с захватом ног.		
59.			Броски за ноги.	Закрепить ранее изученную тему. Борьба на выполнение бросков за ноги.		2
60.			Броски вперед.	Закрепить бросок через бедро и бросок через бедро с захватом за шею. Выполнять с места, в движении партнер движется на нас. Борьба с захватом за пояс без сопротивления, и с захватом за шею. Борьба на выполнение бросков через бедро.		2
61.			Броски вперед.	Закрепить бросок через спину и бросок через спину с колен с одностороннего захвата. Выполнить подводящее упражнение впрыгивание в партнера на колени, с тягой руками к себе. После броска кувырок на партнера. Добавить движение рывок рабочей рукой в сторону (раскрыть).		2
62.			Броски вперед.	Закрепить ранее изученные темы. Работа на время и скорость.		2
63.			Подножки.	Закрепить задние подножки в движение от себя, в движении по кругу вправо. Борьба на выполнение задних подножек.		1
64.			Удержания.	Закрепить удержание со стороны ног с захватом шей, раздвинув ноги и удержание со стороны ног с захватом за туловище двумя руками. Выполнить задание, атакующий со стороны ног на коленях проходит корпус делает удержание. Борьба на выполнение удержания.		2
65.			Удержания.	Закрепить удержание со стороны головы. Борьба на выполнение удержаний с разных положений.		2
66.			Подвижные игры.	Правила игры, «Борцовский гандбол». ОФП.		2

67.			Броски за ноги.	Закрепить бросок с захватом одноименной ноги за подколенный сгиб изнутри, с места, с отшагиванием левой ноги назад в сторону. Закрепить бросок обратным рывком за пятку (локоть правой в сторону захваченной ноги), добавить движение толчком партнера от себя. Работать броски в комбинации. Борьба.		2
68.			Тестирование.	За 1 минуту: пресс; приседания; отжимания; прыжки в длину с места; подтягивания на нижней перекладине. Челночный бег 4x10 на время.		2
69			Броски вперед.	Закрепить бросок через спину с классического захвата. Разучить бросок через спину с одностороннего захвата. Работать в движении партнер движется на нас и от нас, движение по кругу вправо. Борьба на выполнение бросков через спину.		2
70.			Броски вперед.	Закрепить ранее изученную тему. Выполнить задание броски на скорость. Борьба на выполнение бросков через спину.		2
Итого					9	127
Общее					136	

#### Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- борцовский ковер
- гимнастические маты

- шведская стенка
- перекладина (турник)
- лавки
- защитные стеновые протекторы

#### **Список литературы и интернет ресурсы**

- 1) Тренер, которому нет равных [Текст] /И.Л. Ципурский, Н. Павлов. Москва: Советский спорт, 2011. – 192.
- 2) Борьба Самбо [Учебно методическое пособие] / Л.Б. Турин. Москва: Советский спорт, 1963. – 207.
- 3) Борьба Самбо [Методическое пособие] /Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. Москва: Воениздателство, 1971. – 176.
- 4) Примерная образовательная программа [методическое пособие] /М.В. Филиппов, М.В. Егiazаров. ЦОМО ФВ МДО, 2011. – 78.
- 5) Ютуб.