



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 1 от «26» 08. 2024 г.

Утверждена приказом директора
№ 197 - од от 26.08. 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Адресат программы: дети 6,6 - 17 лет
Срок реализации: 3 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчик программы:
Золотухин Артем Андреевич,
педагог дополнительного образования

р. п. Шумский.
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Программы учебных групп.....	5
2.1. Программа младшей учебной группы.....	5
• Учебный план	5
• Календарно-учебный график	7
• Содержание программы.....	8
• Планируемые результаты	9
2.2. Программа средней учебной группы	9
• Учебный план	9
• Календарно-учебный график.....	11
• Содержание программы.....	12
• Планируемые результаты.....	12
2.3. Программа старшей учебной группы	13
• Учебный план	13
• Календарно-учебный график.....	15
• Содержание программы.....	16
• Планируемые результаты.....	16
3. Организационно-педагогические условия.....	17
4. Оценочные материалы	19
5. Список используемой литературы.....	20

1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы занятий по самбо использованы нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 вступил в силу 01.03.2023 г.
3. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (национальный проект "Образование")
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
6. Распоряжение Правительства Иркутской области от 03 августа 2022 года № 52-рзп "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и целевых показателей ее реализации в Иркутской области".
7. Распоряжение Министерства образования Иркутской области от 18 сентября 2023 года № 55-1243-мр "О региональном операторе по введению новых мест дополнительного образования детей в Иркутской области в 2024 году".
8. Распоряжение Министерства образования Иркутской области от 14 ноября 2023 года № 55-1530-мр "Об утверждении перечня новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование", показателей и индикаторов в 2024 году "
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями от 30.12.2022).
11. Устав МКОУ «Шумская СОШ».
12. Положение о дополнительном образовании в МКОУ «Шумская СОШ».

Борьба самбо - (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Актуальность программы обеспечивается запросом со стороны детей и родителей (законных представителей), удовлетворении потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, а так же в рамках федерального проекта «Новые дополнительные места» по физкультурно - спортивной направленности с поступлением современного оборудования для реализации дополнительной общеразвивающей программы "Самбо".

Отличительные особенности программы:

отличие от предпрофессиональной программы спортивной подготовки, по данной программе возможно обучение детей младшего школьного возраста;

спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта, разработанной в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Особые условия: при зачислении на программу «Самбо» обязателен допуск врача.

Срок освоения программы: 3 года. Программа рассчитана на 108 часов в год, 324 часа на 3 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся в 3 – х группах (младшая, средняя, старшая) в каждой группе по 3 академических часа.

Цель: систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий, помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, и предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.

Задачи:**образовательные:**

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (на I и II этапах) и углубленными знаниями по технике и тактике (на III этапе);
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;
- обучение основам судейской практики.

развивающие:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

воспитательные:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

Объём, содержание программы: программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 3 года обучения, 324 часа: 1-ый год обучения – 108 часов, 2-ой год обучения – 108 часов, 3-ий год обучения – 108 часов. Продолжительность учебных занятий равная трем академическим часам, каждое занятие - 40 минут, с динамическими паузами – переменной между занятиями по 10 минут.

2. Программы учебных групп**2.1.Программа младшей группы****Учебный план**

№ занятия	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1, 2	История самбо, самбо как вид единоборства.	2	2		
3	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.	1	1		

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11,12,13, 14,15,16,17,18	Развитие и совершенствование простых двигательных	15		15	
19,20,21,22,23, 24,25,26,27,28, 29,30,31,32,33	Развитие основных физических качеств.	15		15	
34,35,36,37,38 39,40,41,42,43	Простейшие акробатические элементы	10		10	
44,45,46,47,48, 49,50,51,52,53	Техника самостраховки	10		10	
54,55,56,57,58, 59,60,61,62,63, 64,65,66,67,68, 69	Техника борьбы лёжа	16		16	
70,71,72,73,74, 75,76,77, 78, 79, 80,81, 82,83,84, 85,86,87,88,89	Техника борьбы в стойке	20		20	
90,91, 92,93	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	4		4	
94,95,96,97	Агитационно-массовые мероприятия.	4		4	
98,99,100, 101,102	Простейшие способы самообороны.	4		5	Сдача нормативов
Итого:		102	3	99	

Календарно - учебный график младшей группы

Месяц		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май				
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во	Т	3																																			
	П		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Итоговая аттестация																																				Сдача нормативов	
Всего часов:		12				12				12				12				9			12				12				12				15				
Объём:		108 часов на один год обучения																																			

Содержание программы младшей группы

Тема 1, 2: История и развитие самбо, как вида единоборства.

Теория: Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 3: Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.

Теория: Соблюдение мер безопасности: проведение инструктажа, правил личной гигиены.

Тема 4 – 18: Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.

Практика: Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 19 – 33: Развитие основных физических качеств.

Практика: Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п.

Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие.

Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат.

Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Тема 34 – 43: Простейшие акробатические элементы.

Практика: Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 44 – 53: Техника самостраховки.

Практика: Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Тема 54 – 69: Техника борьбы лёжа.

Практика: Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 70 - 89: Техника борьбы в стойке.

Практика: Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 90 – 93: Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Практика: Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Тема 94 – 97: Агитационно-массовые мероприятия

Практика: согласно плану работы школьного спортивного клуба «Русская лапта»

Тема 98 - 102: Простейшие способы самообороны.

Практика: Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Сдача нормативов.

Планируемые результаты младшей группы

Обучающиеся должны знать:

- краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; соблюдать правила личной гигиены и питания;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;
- выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).
- применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Воспитанно и сформировано:

- основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
- уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);
- воспитано чувство ответственности и товарищества.

2.2.Программа средней группы

Учебный план

№ занятия	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1,	История возникновения и развития самбо в России	1	1		
2	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.	1	1		
3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11,12,13, 14,15,16,17,18 19, 20, 21, 22	Развитие основных физических качеств.	20		20	
23,24,25,26,27, 28,29,30,31,32, 33,34,35,36,37, 38,39,40,41,42	Техника само страховки и простейшие акробатические элементы	20		20	
43,44,45,46,47, 48,49,50,51,52, 53, 54,55,56,57, 58,59,60,61,62	Техника борьбы в стойке	20		20	
63,64,65,66,67, 68,69,70,71,72, 73,74,75,76,77, 78, 79, 80,81, 82	Техника борьбы лёжа	20		20	

83, 84, 85, 86	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	4		4	
87, 88, 89, 90	Простейшие способы самообороны.	4		4	
91, 92, 93, 94,	Основные положения правил проведения соревнований	4		4	
95,96,97, 98	Агитационно-массовые мероприятия.	4		4	
99,100, 101,102	Соревнования	4		4	Сдача нормативов
		102	2	100	

Календарно - учебный график средней группы

Месяц		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май				
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во	Т	3																																			
	П		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Итоговая аттестация																																				Сдача нормативов	
Всего часов:		12				12				12				12				9			12				12				12				15				
Объём:		108 часов на один год обучения																																			

Содержание программы средней группы

Тема 1: История возникновения и развития самбо в России.

Теория: история возникновения и развития самбо в России.

Тема 2: Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.

Теория: профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся.

Тема 3– 22: Развитие основных физических качеств.

Практика: Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п.

Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие.

Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат.

Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Тема 23 – 42: Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.

Практика: Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Тема 43 – 62: Техника борьбы в стойке.

Практика: Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 63 – 82: Техника борьбы лёжа.

Практика: Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Тема 83 – 86: Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Практика: Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Тема: 87 – 90: Простейшие способы самообороны.

Практика: Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Тема 91 – 94: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Практика: возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 95 – 98: Агитационно-массовые мероприятия

Практика: согласно плану работы школьного спортивного клуба «Русская лапта»

Тема 99 – 102: Соревнования. Практика.

Планируемые результаты средней группы

Обучающиеся должны знать:

- историю развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе;
- правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;
- правила выполнения болевых приемов и их безопасность;

- элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики,
- выполнять СФП на должном уровне;
- четко выполнять все виды страховки и само страховки;
- выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;
- выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
- четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.

Воспитанно и сформировано:

- развитие и формирование координационных навыков;
- развитие и формирование силовых качеств;
- сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
- развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;
- сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.

2.3. Программа старшей группы

Учебный план

№ занятия	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21,	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	20		20	
22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41	Совершенствование навыков специальных движений.	20		20	
42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57	Техника борьбы лёжа	16		16	
58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73	Техника борьбы в стойке	16		16	
74	Основы тактики спортивного самбо	1	1		
75, 76, 77, 78	Подвижные и спортивные игры	4		4	

79, 80,81, 82,83, 84,85,86,87,88, 89,90,91,92, 93, 94	Приёмы самообороны от различных видов нападений.	16		16	
95,96,97, 98	Агитационно-массовые мероприятия.	4		4	
99,100, 101,102	Соревнования.	4		4	Сдача нормативов, выступления на соревнованиях
		102	2	100	

Календарно - учебный график старшей группы

Месяц		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май				
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во	Т	3																																			
	П		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Итоговая аттестация																																				Сдача нормативов, выступления на соревнованиях	
Всего часов:		12				12				12				12				9			12				12				12				15				
Объём:		108 часов на один год обучения																																			

Содержание программы старшей группы

Тема 1: Вводное занятие.

Теория: Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Тема 2 – 21: Совершенствование общей и специальной физподготовки.

Практика: упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

Тема 22 – 41: Совершенствование навыков специальных движений.

Практика: упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

Тема 42 – 57: Техника борьбы лёжа.

Практика: переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллеса сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Тема 58 – 73: Техника борьбы в стойке.

Практика: дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки

Тема 74: Основы тактики спортивного самбо.

Теория: способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.

Тема 75 – 78: Подвижные и спортивные игры.

Практика: простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.

Тема 79 – 94: Приёмы самообороны от различных видов нападения.

Практика: блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Тема 95 – 98: Агитационно-массовые мероприятия

Практика: согласно плану работы школьного спортивного клуба «Русская лапта»

Тема 99 – 102: Соревнования.

Практика. Сдача нормативов, выступления на соревнованиях.

Планируемые результаты средней группы

Обучающиеся должны знать:

- перспективы развития самбо в стране и в мире;
- правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;
- распределение нагрузки в предсоревновательный и после-соревновательный периоды;
- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;

- основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
- распределение нагрузки перед соревнованиями и после них.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять усложненные элементы акробатики;
- самостоятельно проводить разминку в группе;
- применять комбинации приемов борьбы в стойке и лежа для участия в соревнованиях по самбо;
- уметь судить соревнования по Самбо;
- уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по самбо.

Воспитано и сформировано:

- формирование соревновательного характера для достижения высокого результата;
- воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм);
- воспитание самодисциплины;
- воспитание морально-волевых качеств;
- чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся;
- воспитание терпеливости и упорства в достижении поставленной цели;
- отличная физическая подготовленность;
- устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.
- сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо» созданы условия: имеется спортивный зал, оборудованный согласно методическим рекомендациям по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 1);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 2, 3);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и	комплект	1

	ноутбук)		
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Таблица № 2

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	60

Таблица3

Спортивная экипировка на одного обучающегося

1.	Ботинки для самбо
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)
3.	Футболка белого цвета (для женщин)
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)
5.	Протектор-бандаж для паха
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)
8.	Костюм спортивный (парадный)
9.	Костюм спортивный (тренировочный)
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)

Кадровые условия.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

4. Оценочные материалы

Критерии оценки итогов реализации результатов образовательной Программы

Система отслеживания результатов выполнения образовательной программы «Самбо» включает в себя:

Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной тренировкой обучающихся на занятиях в секции.

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения в процессе учебно-тренировочных работ, сдачи нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня, участие в массовых мероприятиях с целью повышения спортивного уровня.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приёмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого года обучения.

Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

Младшая и средняя группы не участвуют в соревновательном процессе, для них проводятся спарринги со своими партнерами внутри объединения. Подростки старшей группы могут участвовать в соревнованиях различного уровня (начиная от внутришкольных и заканчивая межмуниципальными турнирами), а также повышать свою спортивную квалификацию.

Критерии оценки результатов обучения для каждого этапа подготовки.

Основными критериями оценки результатов **младшей группы** является:

-динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

-укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей)

-уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля (метод оценки – отсутствие травматизма)

Основными критериями оценки результатов **средней группы** является:

-рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике)

-укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня

личных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

-овладение основами техники и тактики борьбы самбо (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по СФП);

Основными критериями оценки результатов **старшей группы** является:

- рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиям (механизм оценки – результаты соревновательной деятельности);

-дальнейшее развитие специальных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП).

5. Список используемой литературы

1. Приказ от 24.11.2022г. N 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
2. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997
3. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. 134
4. Табаков, С.В. Елисеев, А.В Конаков. М - Советский спорт, 2008
5. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс 2009
7. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
8. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/е.М. Чумаков- М 1996

8. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995
9. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993
10. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П, Воронеж 1997 г.
11. Энциклопедия боевого самбо/ Волостных В.В., Тихонов В.А.; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
12. Самбо для профессионалов/ Куринной И., чч. 1,2,3,
13. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
14. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
15. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
17. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической под-готовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
19. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
20. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.
- 22/.(<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
- 23.(<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
- 24.(<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и Спорта Краснодарского края.
- 25.(www.sambo.ru/) Федерация самбо России.
26. <https://samsebevoin.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html> СамСебеВоин © Самооборона и боевые искусства