


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САРАТОВСКАЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2  
ИМЕНИ В.В.ТАЛАЛИХИНА»

410007, г. Саратов, ул. им. Чехова А.П., д. 4а  
Тел./факс: (845-2) 62-91-63/62-91-50

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
ГБОУ СО «СКШ № 2  
им.В.В.Талалихина»  
Протокол № 1 от  
«30» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по воспитательной  
работе  
 О.В. Рябцева  
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы ГБОУ СО  
«СКШ № 2 им. В.В.  
Талалихина»  
 В.В. Богданов  
Приказ № 369 от  
«30» 08 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА

«САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 3 год

Автор-составитель:  
Брёхов Алексей Александрович  
педагог дополнительного  
образования

САРАТОВ – 2024

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САРАТОВСКАЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2  
ИМЕНИ В.В. ТАЛАЛИХИНА»**

410007, г. Саратов, ул. им. Чехова А.П., д. 4а  
Тел./факс: (845-2) 62-91-63/62-91-50

**СОГЛАСОВАНО**  
на педагогическом совете  
ГБОУ СО «СКШ № 2  
им.В.В.Талалихина»  
Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по воспитательной  
работе  
\_\_\_\_\_ О.В. Рябцева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы ГБОУ СО  
«СКШ № 2 им. В.В.  
Талалихина»  
\_\_\_\_\_ В.В. Богданов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«САМБО»**

**Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 3 год**

**Автор-составитель:  
Брёхов Алексей Александрович  
педагог дополнительного  
образования**

**САРАТОВ – 2024**

## Пояснительная записка

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Программа «Самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой базового уровня освоения физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41

«Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

УМК: Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо», под редакцией С. Е. Табакова. – 5-е издание 2002 год.

**Актуальность программы** в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа рассчитана на три года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

## **Общая характеристика.**

В 2003 году самбо официально признано национальным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, а также укрепляют свое здоровье. Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста (11-16 лет), имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

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

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

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

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

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

поколения.

### **Условия реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 3 года обучения. Программа ориентирована на детей 11-17 лет без специальной подготовки, учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Все разделы авторской программы соблюдены.

Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

### **Планируемые результаты**

**Личностные** результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении

моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

### ***Метапредметные результаты***

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

**Предметные результаты:**

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности .

Теоретическая подготовка ребенка:

– знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)

– владеть специальной терминологией

– знать тактику, правила борьбы самбо

– знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

Практическая подготовка ребенка:

– применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,

– выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

– уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре.

Оборудование: маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители, форма для самбо.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Тема	1 год			Формы контроля
		Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	
2.	История развития борьбы самбо	1	-	1	
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1	6	7	

	Подготовительные упражнения				
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1	-	1	
5.	Само-страховка и страховка соперника	1	5	6	
6.	Борьба лежа	1	10	11	
7.	Борьба стоя	2	12	14	
8.	Болевые приемы	2	8	10	
9.	Приемы самозащиты	1	6	7	
10.	Спортивно-развивающие игры	2	6	8	
11.	Показательные выступления	-	1	1	
12.	Итоговое занятие	-	1	1	
	Всего:	13	55	68	

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	2 год			Формы контроля
		Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	
2.	История развития борьбы самбо	1	-	1	
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		7	7	
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1	-	1	
5.	Само-страховка и страховка соперника	1		1	
6.	Борьба лежа	1	15	16	
7.	Борьба стоя	2	16	18	
8.	Болевые приемы	2	8	10	
9.	Приемы самозащиты	1	4	5	
10.	Спортивно-развивающие игры		8	8	
11.	Показательные выступления	-	-	-	
12.	Итоговое занятие	-	-	-	
	Всего:	10	58	68	



## Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Тема	3 год			Формы контроля
		Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	
2.	История развития борьбы самбо	-	-	-	
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	-	2	2	
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1	-	1	
5.	Само-страховка и страховка соперника	1	-	1	
6.	Борьба лежа	1	11	11	
7.	Борьба стоя	-	16	16	
8.	Болевые приемы	1	14	15	
9.	Приемы самозащиты	1	6	7	
10.	Спортивно-развивающие игры		13	13	
11.	Показательные выступления	-	-	-	
12.	Итоговое занятие	-	1	1	
	Всего:	6	62	68	

### Содержание

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

#### Тема 2: Простейшие акробатические элементы

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **Тема 3: Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

### **Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

### **Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. **Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов заруки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

### **Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол, регби. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### **Тема 8: Итоговое занятие**

**Теория:** итоги года.

### **Список литературы:**

1. Физическая культура 5 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 13-е изд. — М.: Просвещение, 2020.
2. Физическая культура 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 13-е изд. — М.: Просвещение, 2020.
3. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2020.
4. УМК: Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо», под редакцией С. Е. Табакова. — 5-е издание 2002 год.

### **Электронные ресурсы:**

1. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/>
2. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/>
3. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/>