


Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов



Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от «03» 04 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Самбо»  
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:  
Титов С.Д., Зайцева Н.Г., Рыбакин В.К.  
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань  
2020 год

## Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	5
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	6
Формы контроля качества образовательного процесса.....	7
Модуль «Начальная подготовка».....	7
Модуль «Специальная физическая подготовка» .....	16
Модуль «Технико- тактическая подготовка».....	20
Обеспечение программы.....	29
Список использованной литературы.....	30

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на общее развитие детей и подростков физкультурно-спортивной направленности. по виду спорта «Самбо» Программа включает в себя 3 модуля они позволяют поднять физического воспитания подрастающего поколения; занятия дзюдо — одна из эффективных форм подготовки подрастающего поколения.

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» физкультурно-спортивная

**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.

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоение материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Отличительные особенности** программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов на все разделы.

**Педагогическая целесообразность** заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

### Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

### Задачи

#### *Обучающие*

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

#### *Развивающие*

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

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 7-9, 10-14, 15-17 лет.

Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно- воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость.

У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно- силовые и координационные способности.

У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

**Срок реализации** программа рассчитана на 1 года. объём 126 часа.

#### **Формы обучения:**

**1. Словесные**, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

**2. Наглядные**, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

**3. Практические**, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

**4. Игровые**, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Данные методы в большей степени применимы на занятиях, обучающихся 7 – 9 лет, хотя не будут лишними и для более взрослых детей.

**Формы организация деятельности** групповая: Режим занятий 1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут четная неделя 2 раза по 2 часа нечётная неделя 2 раза в неделю 2 часа и 1 час

**Наполняемость учебных групп** 15 -20 человек

**Планируемый результат.**

**Личностный;**

1. Гражданская идентичность обучающего.
2. Положительные отношения к процессу учения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные.

**Познавательные:**

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

**Регулятивные.**

1. Планировать, контролировать и оценивать учебный действия в соответствие с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.
7. Готовность оценивать свой труд принимать оценки одноклассников, педагогов родителей.

**Коммуникативные:**

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию
2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметный**

Модульный принцип построения программы предполагаются описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план для детей 7-9 лет**

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Начальная физическая подготовка	60	30	30
2	Специальная физическая подготовка	30	15	15
3	Технико-тактическая подготовка	36	16	21
	Всего	126	61	65

**Учебный план для детей 10-14 лет**

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Начальная физическая подготовка	39	18	21
2	Специальная физическая подготовка	43	20	23
3	Технико-тактическая подготовка	44	22	22
	Всего	126	60	66

**Учебный план для детей 15-17 лет**

№ Модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Начальная физическая подготовка	30	15	15
2	Специальная физическая подготовка	40	19	21
3	Технико-тактическая подготовка	56	27	29
	Всего	126	61	65

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх бальная система оценки умений и навыков обучающего итоговая, выделяются три уровня низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоение программы низкий ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоение программы средний ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоение программы высокий ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, приемы делает без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогу освоения трёх модулей.

### Контрольные упражнения для мальчиков

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, оценки								
		7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
		5			4			3		
1	Удержание угла в висе (сек)	10	20	30	8	15	25	6	10	20
2	Подтягивания (раз)	5	8	12	3	6	10	2	4	8
3	Лазание по канату 4м (раз.)	3	6	10	2	4	8	1	2	5
4	«Пистолет» без опоры (раз)	8	12	16	6	10	14	4	8	12
5	Бег - 30 м. (сек.)	8,0	7	5,5	8,5	8,0	7,0	9,0	8,5	7,5
6	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	10,0	8,0	6,0	11,0	10,0	7,0	11,0	11,0	7,5
7	Страховки вперед, назад	5			4			-		
	Движения стоя на мосту вперед- назад 20 раз	Без учета								

### Контрольные упражнения для девочек.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, оценки
		6

		7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
		5			4			3		
1	Удержание угла в висе (сек)	6	15	20	5	10	15	4	8	12
2	Подтягивания (раз)	3	6	10	2	5	10	1	4	8
3	Лазание по канату 4м (раз.)	2	3	5	1	2	3	0,5	2	3
4	«Пистолет» без опоры (раз)	5	10	12	4	8	10	3	6	8
5	Бег - 30 м. (сек.)	9,0	8	6,5	9,5	7,5	7,0	10,0	8,0	7,5
6	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	11,0	9,0	7,5	11,5	10,0	8,0	12,0	11,0	8,5
7	Страховки вперед, назад	5			4		-			
	Движения стоя на мосту вперед- назад 20 раз	Без учета								

### Формы контроля качества образовательного процесса.

- 1 Учебно-тренировочные занятия
- 2 Учебно-тренировочные сборы
- 3 Видео уроки.
- 4 Соревнования.
- 5 Беседы, разбор соревнований
- 6 Тестирование по правилам данного спорта.
- 7 Наблюдения.

### Модуль №1

#### Начальная подготовка (Далее -НП)

Цель: Научить работать в коллективе и формирование основ и понятий выбранного спорта.

Задачи:

Создать дружеский коллектив.

Познакомить с историей Самбо.

Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом

Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.

Развить простейшие двигательные навыки.

#### Предметные ожидаемые результаты.

Обучающий должен знать:

Правила и основные термины, используемые в Самбо.

Инструктаж по технике безопасности.

Обучающий должен уметь:

Правильное выполнение физических упражнений.

Развить гибкость, ловкость, быстроту.

Выполнения акробатических элементов.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводные занятия. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Самбо». Техника безопасности на занятиях.	3		3	Беседа, наблюдение.
2	Общеразвивающие упражнения	3	3,5	6,5	Практическая работа, наблюдение.
3	Скоростные упражнения	3	3,5	6,5	Практическая работа, наблюдение.
4	Игровое занятие «Эстафеты»	3	3,5	6,5	Практическая работа, наблюдение.
5	Упражнения на координацию движений	3	3,5	6,5	Практическая работа, наблюдение.
6	Упражнения для развития быстроты	3	3,5	6,5	Практическая работа
7	Упражнения на выносливость	3	3	6	Практическая работа, наблюдение.
8	Упражнения на ловкость	3	3,5	6,5	Практическая работа, наблюдение.
9	Акробатика	3	3	6	Практическая работа, наблюдение.
10	Зачет по ОФП (теория, практика)	3	3	6	Практическая работа, наблюдение.
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 10-14 лет.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводные занятия. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Самбо». Техника безопасности на занятиях.	1,5		1,5	Беседа, наблюдение.
2	Общеразвивающие упражнения	2	2,5	4,5	Практическая работа, наблюдение.



3	Скоростные упражнения	2	2,5	4,5	Практическая работа, наблюдение.
4	Игровое занятие «Эстафеты»	1,5	2,5	4	Практическая работа, наблюдение.
5	Упражнения на координацию движений	1,5	2,5	4	Практическая работа, наблюдение.
6	Упражнения для развития быстроты	1,5	2,5	4	Практическая работа
7	Упражнения на выносливость	2	2,5	4,5	Практическая работа, наблюдение.
8	Упражнения на ловкость	2	2	4	Практическая работа, наблюдение.
9	Акробатика	2	2	4	Практическая работа, наблюдение.
10	Зачет по ОФП (теория, практика)	2	2	4	Практическая работа, наблюдение.
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>39</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводные занятия. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Самбо». Техника безопасности на занятиях.	1,5		1,5	Беседа, наблюдение.
2	Общеразвивающие упражнения	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение.
3	Упражнения для развития скоростных качеств	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение.
4	Игровое занятие «Эстафеты»	1,5	2	3,5	Практическая работа, наблюдение.
5	Упражнения на координацию движений	1,5	2	3,5	Практическая работа, наблюдение.
6	Упражнения для развития быстроты	1,5	1,5	3	Практическая работа
7	Упражнения на выносливость	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение.

8	Упражнения на ловкость	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение.
9	Акробатика	1,5	2	3,5	Практическая работа, наблюдение.
10	Зачет по ОФП (теория, практика)	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение.
	Итого	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	

### Содержание модуля

#### **Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Самбо».**

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

*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: Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Большие круговые движения руками - Исходное положение: основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад. Выполнять в течение 20—30 с.

Малые круговые движения руками - Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Малые круговые движения сбоку туловища: сначала вперед, затем назад.

Выполнять в течение 20—30 с

Круговые движения прямыми руками-Исходное положение: основная стойка.

Круговые движения прямыми руками перед туловищем: сначала вперед, затем назад.

Выполняется по 10–15 с в каждую сторону.

Махи руками- Исходное положение: основная стойка.

Мах правой рукой вперед–вверх–назад, левой — вниз–назад.

Мах левой рукой вперед–вверх–назад, правой — вниз–назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15–20 с.

Раскачивание рук- Исходное положение: основная стойка.

Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища.

Правая рука вперед–вверх, левая — верх–назад, в исходное положение. Левая рука вперед–вверх, правая — вверх–назад. В исходное положение.

Выполняется упражнение в течение 15–20 с.

Махи руками с поворотом туловища- Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки в стороны.

Мах руками вправо с поворотом туловища. В исходное положение.

Мах руками влево с поворотом туловища.

В исходное положение.

Повторять упражнение 10–12 раз

Стойка на руках- Исходное положение: стойка на руках, прямые ноги держит партнер. Согнуть руки, опуститься вниз. Вернуться в исходное положение. Выполнять 6–8 раз

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Выпады - Выпады растягивают и укрепляют четырехглавые мышцы бедер и ягодицы.

Исходная позиция.

Встань, расставь ноги на ширине плеч, сделай вдох и выставь ногу вперед.

Задняя нога должна стоять на носочке, а переднюю сгибай под углом 90 градусов.

Держи спину прямой и следи, чтобы колено оставалось под прямым углом и не выходило за пальцы ноги.

Опускайся вниз, пока переднее бедро не будет параллельно полу.

Вернись в исходное положение, сокращая мышцы ног и не наклоняя туловище вперед.

Приседание - это лучшие упражнения для укрепления мышц ног и в особенности икр и поддержания их в тонусе. Они прорабатывают все внутренние мышцы и способствуют сжиганию калорий и увеличению мышечной массы.

Исходная позиция

Встань с прямой спиной, расставь ноги на ширине примерно 20 сантиметров и приседай, пока бедра не будут параллельны полу.

Медленно вернись в исходное положение.

Подъем на носки- Подъем на носочки укрепляет **мышцы стопы**, икр и бедер и повышает эластичность мышц.

Исходная позиция

Встань на носочки, а потом вернись в исходное положение.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**Наклоны головы**- Отличное упражнения для разогрева мышц. Наклоны делаем вперед, дотягиваясь подбородком до груди. Также делаем наклоны головы назад. И конечно же в стороны стараясь ухом коснуться плеча. Выполнять можно как поочередно наклоняю в одну из сторон, так и комплексно

**Круговые вращения головой.** Вращения производиться по часовой стрелки и против нее. Начинать можно с любого положения головы

**Поворачивание головы в стороны.** Для выполнения этого упражнения надо стать прямо. Голову держим ровно, взгляд направлен перед собой. Поворачиваем голову влево и вправо как можно дальше. Делаем плавно без резких движений.

**Наклоны вперед** – это довольно несложное упражнение, Это упражнение поможет справиться с болями в пояснице, сделать позвоночник более гибким, укрепить мышцы спины, пресса и ягодиц. Чтобы все органы работали слажено, кровообращение пришло в порядок, а суставы не напоминали о себе унылой болью нужно регулярно выполнять наклоны

**Повороты туловища** - Исходное положение: стоя, руки вытянуты в стороны. Поворот

туловища вправо. В исходное положение. Поворот туловища влево. В исходное положение. **Упор сидя, затем в упор лежа.**- Это упражнение является как силовым так и аэробным, очень хорошо прокачиваются мышцы пресса, а также работают ноги, спина. В стартовом положении мы находимся в положении планки, после чего прыжковым движением подтягиваем колени к груди и присаживаемся на корточки. Руки всё время должны быть на одном и том же месте, прямыми. Далее возвращаемся в исходное положение

### **Тема 3: Упражнения для развития скоростных качеств.**

Скорость— это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

1. Тренировки скорости за частую представляют собой короткие высокоинтенсивные подходы, с длительным отдыхом. Утомленный атлет не способен показать улучшение скоростных качеств поэтому отдых между такими скоростными сессиями должен продолжаться в плоть до полного восстановления.
2. При освоении нового движения не стоит сразу же выполнить его максимально быстро, вы должны выработать определенные нервно-мышечные связи выполняя это движение медленнее и постепенно повышая скорость.
3. При выполнении скоростных движений вы должны уметь расслаблять мышцы которые не задействованы в работе.
4. Важна максимальная концентрация, сфокусируйтесь на выполняемом вами действии.

Упражнения для развития скоростных качеств.

1. Старты с места из различных исходных положений – стоя лицом, спиной, боком; сидя и лежа. Выполняются по зрительному и звуковому сигналу;
2. Старты в движении. Выполняются по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Например, группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу поднятой руки тренера группа начинает выполнять слаломный бег в максимальном темпе. По сигналу (рука в сторону) группа резко останавливается и начинает бег в максимальном темпе в обратную сторону. По сигналу (обе руки верху) группа выполняет поворот на 180 градусов и осуществляет бег спиной вперед в максимальном темпе.
3. Подвижные игры. Первый игрок движется вперед, выполняя различные приемы: ускорения, повороты, торможения. Задача второго игрока: как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера.

### **Тема 4: Игровое занятие «Эстафеты»**

Эстафета – участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь приходиться дистанцию.

- Бег- пробежать дистанцию и передать эстафету другому из своей команды.
- Прыжками на правой ноге- пропрыгать дистанцию и передать эстафету другому из своей команды.
- Прыжками на левой ноге- пропрыгать на левой ноге дистанцию и передать эстафету другому из своей команды.
- Бег с эстафетной палочкой пробежать дистанцию не уронив палочку и передать палочку другому из своей команды.

- Передвижение приставным шагом- передвигаться переставным шагом правым боком половину дистанции вторую половину левым боком и передать эстафету другому из своей команды.
- Передвижение паучком – находясь на четвереньках пробежать дистанцию дистанцию и передать эстафету другому из своей команды.
- Прыжки в длину – прыжками пропрыгать дистанцию дистанцию и передать эстафету другому из своей команды.
- Бег спиной вперед- пробежать спиной вперед дистанцию и передать эстафету другому из своей команды.

#### **Тема 5: Упражнения на координацию движений.**

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

**Ролик-** это упражнение оказывает положительное влияние не только на систему координации, но и на весь организм. Оно способствует укреплению позвоночных мышц и улучшает циркуляцию крови. Для выполнения этого упражнения необходима плоская поверхность. Изначально упражнение может вызывать дискомфорт, в этом случае можно использовать коврик.

В положении сидя, притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное

**Бег с вращением** – упражнение представляет собой бег в определенном направлении с переменной движения спиной, боком или прямо.

**Проход коридора с вращением** – Спортсмен вращается определенное время (10-30 секунд) и по команде, на время, должен пройти коридор из конусов. Коридор может быть прямым, узким или иметь сложную форму, например: зиг-заг. Атлет может выполнять упражнение и с закрытыми глазами, двигаясь на звук свистка. Обычно, вместо конусов выстраиваются игроки команды и наносят по выполняющему упражнение удары плечами.

#### **Прыжковые упражнения**

- Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов.
- «Олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением. К сложному координационному упражнению относится «прыжок в длину с разбега, согнув ноги». Сложность состоит в том, чтобы подобрать разбег, сделать отталкивание без заступа, не снижая скорости. Толчковой ногой с силой выполнить отталкивание, преодолев в полете максимальное расстояние и приземлиться желателью на ноги.

#### **Тема 6: Упражнения для развития быстроты.**

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- 13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- 14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- 16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

### **Тема 7: Упражнения на выносливость.**

Выносливость — это способность выполнять физическую работу без снижения ее эффективности. Выносливый человек может длительное время выполнять определенное движение, не испытывая особенных затруднений и не уставая настолько, что вынужден остановиться.

Прыжки со скакалкой постепенно увеличивая количество раз.

Упражнение — берпи- это чередование отжимания и прыжка. Необходимо принять упор лежа, отжаться, затем быстро встать и подпрыгнуть вверх.

Челночный бег- характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно различаться,

Прыжки через лавочку- Стоя лицом или боком к скамейке, сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. В момент прыжка «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку

### **Тема 8: Упражнения на ловкость**

Ловкость — способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей. Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.- Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить

### Тема 9: Акробатика.

- Кувырки вперед, назад. - Кувырок является базовым упражнением в гимнастике. Техника выполнения кувырка вперед или назад на самом деле простая, хотя и требует особого внимания. Базовый элемент такого типа рекомендуется выполнять не только людям, профессионально занимающимся гимнастикой или любым другим видом спорта, но и даже тем, кто довольно редко прибегает к каким-либо физическим упражнениям.
- Кувырки через левое, правое плечо. Исходное положение сидя на полу скрестив ноги. Покачавшись на спине вперед - назад несколько раз, перекатиться через левое плечо назад в положение сидя на коленях.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по ковру и закончить падение на правый бок. Падение назад лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°

### Тема 10: Зачет по ОФП (теория, практика)

Теория: Вопросы, тесты. Правила поведения в спортивных залах, история развития самбо.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	подъём туловища к ногам лёжа на полу
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Акробатика	Кувырок вперёд кувырок назад, страховки через правое и левое плечо.

### Модуль №2

### Специальная физическая подготовка (Далее -СФП)

**Цель:** Формирование основ борьбы Самбо и развитие физических качеств.

**Задачи:**

1. Обучение правильности страховки при падении
2. Обучить основам техники борьбы.
3. Обучение более сложных физических упражнений

### Предметный ожидаемый результат

Обучающий должен знать:

1. Простейшие приёмы само страховки.
2. Значение тактической подготовки борьбы.
3. Знать простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

Обучающий должен уметь:

4. Правильно выполнить страховку при падении.
5. Правильно выполнять броски.

### Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма\контроль аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения для развития шейных мышц (мосты, забегания, перемахи.)	2	2,5	4,5	Практическая работа
2	Статические упражнения	2	2,5	4,5	Практическая работа
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	2		2	Беседа,
4	Обучение упражнений "тяги", " толчок". с резиной	2,5	2,5	5	Практическая работа
5	Имитационные упражнения с борцовской резиной	2	2,5	4,5	Практическая работа
6	Игровое занятие игра «Регби» «Футбол»	2	2,5	4,5	Практическая работа
7	Зачет по СФП (теория, практика)	2,5	2,5	5	Практическая работа
Итого		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	

### Учебно-тематический план для детей 10-14лет



№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма\контроль аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения для развития шейных мышц (мосты, забегания, перемахи.)	3	3,5	6,5	Практическая работа
2	Статические упражнения	3	3,5	6,5	Практическая работа
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	2,5		2,5	Беседа,
4	Обучение упражнений "тяги", " толчок". с резиной	3	3,5	6,5	Практическая работа
5	Имитационные упражнения с борцовской резиной	3	3,5	6,5	Практическая работа
6	Игровое занятие игра «Регби»«Футбол»	2,5	3,5	6	Практическая работа
7	Зачет по СФП (теория, практика)	2	3,5	5,5	Практическая работа
Итого		<b>19</b>	<b>21</b>	<b>40</b>	

#### Учебно-тематический план для детей 15-17лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма\контроль аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения для развития шейных мышц (мосты, забегания, перемахи.)	3	3	6	Практическая работа
2	Статические упражнения	3	4	7	Практическая работа
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	2,5		2,5	Беседа,
4	Обучение упражнений "тяги", " толчок". с резиной	3	4	7	Практическая работа
5	Имитационные упражнения с борцовской резиной	3	4	7	Практическая работа
6	Игровое занятие игра «Регби»«Футбол»	3	4	7	Практическая работа
7	Зачет по СФП (теория, практика)	2,5	4	6,5	Практическая работа
Итого		<b>20</b>	<b>23</b>	<b>43</b>	

#### **Тема 1: Упражнения для развития шейных мышц мосты, забегания на мосту, перемахи с моста на мост.**

Задний мост- Начните с того, что лежите на спине, согнув колени. Стопы крепко стоят на полу возле ягодиц. Чем уже расположены ваши ноги, тем сложнее будет

выполнять упражнение, и, соответственно, чем шире они - тем легче. Поставьте руки за головой, напрягите подколенные сухожилия, ягодицы и заднюю часть шеи. Затем поднимите бедра так высоко, как только сможете. Попробуйте прикоснуться к коврику носом и достичь хорошего прогиба в области спины. Держите пятки ближе к голове для максимального прогиба.

**Забегание на мосту-** Из положения, стоя на мосту, положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг. При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

**Перемахи с моста на мост-** захватить руками край ковра {ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела больше к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб в дальнейшем это упражнение выполняют без партнера.

### **Тема 2: Статические упражнения**

Статические или изометрические упражнения подразумевают под собой фиксацию тела в определенном положении и удерживание этой позиции в течение некоторого времени. В отличие от динамических упражнений, статика не требует совершения амплитудных движений для нагрузки мышц. Польза статики обусловлена тем, что она задействует другой спектр мышц, чем при выполнении динамических упражнений. Во время статической тренировки разрабатываются глубокие мышцы тела, которые мало включаются во время различных движений и поддаются только целенаправленной, продолжительной нагрузке в статическом, неподвижном режиме.

**Приседание-** Из положения стоя опуститесь в классический присед, стараясь, чтобы бедра достигли параллели с полом. Не приседайте слишком низко, это дает дополнительную нагрузку на коленные суставы. Держите спину прямо, руки можно вытянуть или сложить перед собой для баланса. Напрягите ягодицы, бедра и икры, почувствуйте, как работает пресс. Удерживайте позу максимально долго, для начала достаточно 30 секунд.

**Выпад-** Для того чтобы опуститься в выпад, шагните вперед и присядьте. Колени обеих ног должны быть согнуты под прямым углом. Спину держите прямо, руки можно положить на талию или согнуть перед собой, чтобы было легче держать баланс. Удерживайте позу полминуты, а затем повторите статическое упражнение для другой ноги.

**Пистолетик-** В положении стоя вытяните руки перед собой и слегка согните правую ногу в колене. Сделайте присед на левой ноге, одновременно вытягивая вперед правую, пока она не станет параллельна полу. Для баланса слегка наклонитесь вперед, не сгибая спину. Опуститесь в глубокий присед на одной ноге и задержитесь на несколько секунд, затем отдохните и повторите статическое упражнение для другой ноги.

**Подъем на носок-** В положении стоя вытяните руки в стороны и поднимитесь на носочки. Пятки должны быть направлены друг к другу, ноги напряжены, спина прямая. Это простое упражнение в статике хорошо прорабатывает мышцы голени и тренирует баланс. Фиксируйте позу не менее чем полминуты, затем отдохните.

### **Тема 3: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».**

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах

выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность

принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои

поступки, находчивости.

#### **Тема 4: Обучение упражнений "тяги", "толчок". с резиной**

Тяга резины себе- завязать резину к шведской стенке в правую руку взять один конец резины в левую руку другой конец резины отойти на расстояние так что бы появилось натяжение резины, ноги на ширине плеч далее тянем резину к плечам.

Толчок резины от себя- разворачиваем спиной к привязанной резине в правую руку взять

один конец резины в левую руку другой конец резины отойти на расстояние так что бы

появилось натяжение резины, ноги на ширине плеч далее тянем резину от себя.

#### **Тема 5: Имитационные упражнения с борцовской резиной**

Как начинать работу с резиной. Закрепите «резину» на уровне ваших плеч. Сделайте 2-3 оборота вокруг кистей рук и только потом её натяните. Обратите внимание на то чтобы резина всегда была в натянутом состоянии. Перед входом в приём и после выхода из броска. С чем это связано. Если «резина» висит и не создаёт сопротивления, то вы просто крутитесь на месте не преодолевая ни какого сопротивления. В работе с резиной существует общее правило. С начало тянут руками, а потом выполняют движения ногами и корпусом. Второе правило. Руки нужно перед выполнением приёма сгибать, а когда вы выходите из приёма выпрямлять. Часто бывает так. Спортсмен сгибает руки, натягивает резину и делает много подворотов, а руки заморозились в одном положении. Или наоборот, как робот с прямыми руками выполняет движения. Надо научиться напрягать мышцы и расслаблять их. Атакующее движение максимальное напряжение, выход из приёма максимальное расслабление. Такое динамическое движение руками поможет вам дольше выполнять упражнение.

Для дельтовидных и трапециевидных мышц. И. п.- стойка ноги врозь, руки с резиной внизу, хват немного шире плеч. Подняв руки вверх к растягивая резину, разведение их в и. п.- выдох. Темп медленный. Выполнить до 10 раз.

2. Для мышц груди и дельтовидных мышц. И. п.- стойка ноги вместе, руки с резиной на уровне подбородка, хват на ширине плеч. Разведение прямых рук в стороны — вдох. И. п.- выдох. Темп медленный. Сводить лопатки. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п.- стойка ноги врозь на середине резины, взять ее на уровне плеч. Поднимание рук вверх — вдох. И. п.- выдох. Темп медленный. Руки выпрямлять полностью. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц живота. И. п.- стойка ноги врозь, стоя спиной к резине, закрепленной за середину, удерживать ее руками возле плеч. Наклоны туловища вперед — выдох, и. п.- вдох. Упражнения выполнять дважды: первый раз — в среднем темпе, второй — в быстром. Следить за дыханием, не сгибать ноги. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц рук. И. п.- стойка ноги врозь на середине резины, концы ее намотаны на середину палки, руки внизу ладонями вперед (хват снизу). Сгибание рук в локтях — вдох, медленное опускание вниз — выдох. Туловище держать ровно. Выполнить до 10 раз

#### **Тема 6: Игровое занятие игра «Регби» «Футбол»**

## Тема 7: Зачет по СФП (теория, практика)

Теория: Правила соревнований. Атакующие и контратакующие приемы.

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 4X 10 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Приседание
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на время Выпрыгивание и приседа.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Метание теннисного мяча 150 грамм
Технико-тактическая подготовка	Упражнение с резиной.

### Модуль №3

#### Технико-тактическая подготовка (Далее -ТТП)

**Цель:** Подведения спортсмена к учебным схваткам и соревновательной практике.

**Задачи:**

Выполнять более сложные приемы в стойке.

Изучить контратаки.

Изучить болевые приёмы

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающий должен знать:

Броски и перевороты в партере.

Правильность выхода на ковер на соревнованиях.

Обучающий должен уметь:

Применять броски в учебных схватках.

Применять броски в соревновательной практике

#### Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника борьбы лёжа. удержание, уходы с удержания	1	1.5	2,5	Практическая работа, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1		1	Беседа
3	Техника борьбы стоя. Передняя подножка, задняя подножка, бедро с поясом	1	1,5	2,5	Практическая работа, наблюдение
4	Совершенствование техники лежа выполнения болевых приемов	1.5	1,5	3	Практическая работа,

	на руки.				наблюдение
5	Воспитательное занятие Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1		1	беседа
6	Совершенствование техники взятия захвата, разрывы захватов.	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение
7	Совершенствование техники выведения из равновесия	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение
8	Техника борьбы стоя. зацепы бросок через плечо.	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение
9	Техника и тактика ведения встречи	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение
10	Техника борьбы лёжа. Болевые приемы на ноги.	1	1,5	2,5	Практическая работа, наблюдение
11	Зачет по ТТП (теория, практика)	1,5	1,5	3	Практическая работа, наблюдение
12	Итоговое занятие по освоению программы.	1	1,5	2,5	Практическая работа, наблюдение
Итого		15	15	30	

#### Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника борьбы лёжа. удержание, уходы с удержания	2	2	4	Практическая работа, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1,5		1,5	Беседа
3	Техника борьбы стоя. Передняя подножка, задняя подножка, бедро с поясом	2	2	4	Практическая работа, наблюдение
4	Совершенствование техники лежа выполнения болевых приемов на руки.	2	2,5	4,5	Практическая работа, наблюдение
5	Воспитательное занятие Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	2		2	беседа
6	Совершенствование техники взятия захвата, разрывы захватов.	1,5	2,5	4	Практическая работа, наблюдение
7	Совершенствование техники	1,5	2,5	4	Практическая

	выведения из равновесия				работа, наблюдение
8	Техника борьбы стоя. зацепы бросок через плечо.	1,5	2,5	4	Практическая работа, наблюдение
9	Техника и тактика ведения встречи	2	2	4	Практическая работа, наблюдение
10	Техника борьбы лёжа. Болевые приемы на ноги.	2	2	4	Практическая работа, наблюдение
11	Зачет по ТТП (теория, практика)	2	2	4	Практическая работа, наблюдение
12	Итоговое занятие по освоению программы.	2	2	4	Практическая работа, наблюдение
Итого		22	22	44	

### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника борьбы лёжа. удержание, уходы с удержания	2,5	3	5,5	Практическая работа, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	2		2	Беседа
3	Техника борьбы стоя. Передняя подножка, задняя подножка, бедро с поясом	2,5	3	5,5	Практическая работа, наблюдение
4	Совершенствование техники лежа выполнения болевых приемов на руки.	2,5	3	5,5	Практическая работа, наблюдение
5	Воспитательное занятие Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	2		2	беседа
6	Совершенствование техники взятия захвата, разрывы захватов.	2,5	3	5,5	Практическая работа, наблюдение
7	Совершенствование техники выведения из равновесия	2,5	3	5,5	Практическая работа, наблюдение
8	Техника борьбы стоя. зацепы бросок через плечо.	2	3	5	Практическая работа, наблюдение
9	Техника и тактика ведения встречи	2,5	3	5,5	Практическая работа, наблюдение
10	Техника борьбы лёжа. Болевые	2	3	5	Практическая

	приемы на ноги.				работа, наблюдение
11	Зачет по ТТП (теория, практика)	2	2,5	4,5	Практическая работа, наблюдение
12	Итоговое занятие по освоению программы.	2	2,5	4,5	Практическая работа, наблюдение
Итого		27	29	56	

## Содержание программы

### Тема 1: Техника борьбы лёжа. удержание, уходы с удержания.

Удержание – это действие, при котором один борец прижимает другого лопатками к коврику и удерживает в таком положении какое-то время. В самбо это 20 с. *Удержание в течение 20 с. оценивается в 4 балла.*

**Удержание сбоку-** И. п.: партнер лежит на спине. Проводящий удержание находится справа от него

Под шею партнера подложите локтевую ямку своей правой руки. Его правую руку плотно прижмите к себе левой, чтобы она оказалась у вас в подмышечной впадине, и захватите рукав партнера на задней или боковой поверхности верхней трети плеча. Можете соединить свои руки. Согнутую в коленном суставе правую ногу положите наружнобоковой поверхностью бедра и голени на ковер, левую поставьте на ступню. Если вы правильно проведете удержание, партнер должен попытаться уйти.

**Удержание со стороны головы-** И. п.: партнер на спине. Вы ложитесь на живот со стороны его головы и захватываете его так, чтобы шея и одна из рук оказались у вас в подмышечных впадинах. Можно соединить руки на спине партнера. Ноги расставьте широко. Ногу, одноименную руке, захватившей голову партнера, согните в коленном суставе и положите на ковер внутренней поверхностью бедра и голени. Другую выпрямите. Голову прижмите к груди партнера

**Удержание поперек-** И. п.: партнер на спине. Грудью лягте на его грудь под прямым углом и плотно прижмитесь к нему головой. Ноги расположите так же, как при удержании со стороны головы. Захваты рук при этом виде удержания могут быть самыми разнообразными. Одной, пропущенной под дальней лопаткой, можно держаться за пояс партнера, другой – «выключать» его руки. Можно захватить его руки в области плеча и сильно прижать к себе. Попробуйте самостоятельно найти удобный для вас способ удержания партнера.

**Удержание верхом-** И. п.: партнер на спине. Сядьте на него верхом, захватив его правую руку в верхней трети плеча и прижмите левой к своему боку. Правой рукой обхватите его шею. Грудью прижмитесь к его груди, так как удержание будет засчитано только в этой позиции. Когда партнер начнет уходить от удержания, он наверняка сделает попытку перебросить вас через себя, встав на мост. Чтобы не дать ему этого сделать, запустите снаружи свои ноги под его и поднимите их, прогнувшись назад. Этим вы лишите его опоры на ступни, и он не сможет «сместить»

Уходом с удержания считается любая позиция, при которой плоскость спины атакуемого составляет с плоскостью ковра угол, больший чем 90°.

- Если атакуемый пытается отжать вашу голову руками, а делать это он может, упираясь вам в подбородок или лоб, старайтесь опустить голову как можно ниже.

- Если противник, становясь на мост, пытается перебросить вас через себя, расставьте пошире ноги, переместите таз подальше от него (чтобы увеличить площадь опоры) и согните его шею.
- В спортивных схватках запрещено захватывать шею противника двумя руками. Ее можно захватывать только вместе с рукой.
- Запрещено делать захваты за волосы, уши, лицо.

## **Тема 2: Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей**

Рассказ обучающимся об истории города.

## **Тема 3: Техника борьбы стоя.**

### ***Обучение приемам в стойке (броски):***

- **Задняя подножка**- Левой ногой шагнуть вперед–влево (носок развернув влево), поставив её возле правой ступни противника. Затем занести слегка согнутую правую ногу влево–вперёд и подкашивающим движением поставить прямую правую ногу на всю ступню сзади правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб подбил подколенный сгиб правой ноги противника. В момент выполнения подножки тяжесть тела нападающего должна быть перенесена на согнутую в колене левую ногу. Сильным рывком рук и туловища влево–вниз бросить противника к своему левому носку.

- **Передняя подножка со стойки**; - Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой рукой захватить противника за правый рукав, а правой из-под его левой руки захватить одежду на его спине возле подмышки (за пройму). С поворотом туловища налево–кругом отвести левую ногу по дуге назад–вправо и поставить левую пятку возле левого носка противника (носки должны смотреть в одном направлении). Правую ногу для замаха завести влево–вверх и затем подкашивающим движением поставить ее для передней подножки так, чтобы правый подколенный сгиб нападающего упирался в правое колено противника, а правый носок был в одном направлении с его носком. Тяжесть тела перенести на согнутую в колене левую ногу; прямая правая нога всей подошвой должна стоять на ковре. С поворотом туловища и рывком руками влево–вниз бросить противника к своей левой ноге.

- **бросок через бедро**- Стоишь близко к партнеру, плотно захватив левой рукой его правую руку за рукав снизу чуть повыше локтя. Правая рука — за спиной партнера крепко держит его за пояс.

## **Тема 4: Совершенствование техники лежачего выполнения болевых приемов на руки.**

Болевыми приёмами в самбо называются такие приёмы, которые, воздействуя на суставы конечностей противника, ставят его в безвыходное положение. В тех случаях, когда нападающий должен доказать безвыходность положения противника, эти приёмы усиливаются до появления боли.

**Узел ногой**- При защите противника от удержания сбоку захватить левой рукой запястье правой руки противника (хватом сверху). Подводя правое бедро под правое плечо противника и нажимая левой рукой на запястье его правой руки, перегибать его локоть через бедро. Защищаясь от болевого приема, противник повернет предплечье ладонью по направлению к своей голове и согнет руку в локтевом суставе. Отжать вперед — вниз за свое правое бедро кисть правой руки противника. Поднимая вверх и сгибая в колене,



наложить голень правой ноги на запястье его правой руки. Приближая правую согнутую ногу к своей левой ноге и одновременно приподнимая вверх — вперед правый тазобедренный сустав, нажать низом живота на плечо противника. Рука противника будет выкручена в плечевом суставе наружу.

**Рычаг локтя через бедро от удержания верхом-** При выполнении удержания верхом захватить левой рукой запястье правой руки противника и прижать ее к коврику, переставить колено своей левой ноги через его руку ближе к голове. Прижать своими бедрами левую руку противника к его голове и, захватив ее обеими руками за запястье, перегнуть через свое правое бедро против естественного сгиба

**Рычаг локтя с помощью ноги сверху-** Противник — в положении на четвереньках.

Приставить колено своей правой ноги к колену левой ноги противника, а левую ногу поставить на всю ступню на одной линии с его руками. Захватить правой рукой спереди — снаружи, левой — изнутри запястье левой руки противника. Одновременно, пропуская левую ногу под грудь противника, опереться ступней в его правую руку, приняв положение сидя на левой ягодице. Перекатываясь на левый бок, потянуть левую руку противника к своей груди, наложить на нее правую ногу сверху и подвести ступню своей правой ноги под его шею. Поворачивая захваченную руку противника локтем вверх, перегибать ее против естественного сгиба через свое бедро

**Переход на рычаг локтя руки, захваченной между ног-** Противник стоит на коленях и опирается на предплечья. Поставить колено своей правой ноги впереди правого плеча противника, а левую ногу поставить на всю ступню возле его правого бока. Предплечье левой руки продеть между правым плечом и боком противника и опереться им, как рычагом, в его спину, как бы стараясь перевернуть его через левый бок на спину. Для защиты от переворачивания противник выставит левую ногу в сторону. Захватить левую руку противника у локтевого сгиба обеими руками и поставить колено правой ноги рядом с его головой у левого плеча, как можно больше развернув голень вправо. Упираясь левой ногой в ковер, потянуть правую руку противника вперед — влево в направлении его левого плеча. Противник перевернется через левое плечо на спину. Одновременно с переворотом противника сесть на правую ягодицу и, упираясь бедром правой ноги в бок противника, перенести голень правой ноги на его грудь и скрестить свои ноги, зажав плечевую часть руки противника между ними. Правым предплечьем, нажимая в локтевой сгиб правой руки противника, тянуть ее к верхней части своей груди. Левым локтевым сгибом, нажимая на запястье правой руки противника, тянуть ее за счет разгибания спины по направлению вверх и в сторону его головы. Разъединить руки противника и, поворачивая его ладонь большим пальцем по направлению к голове, перегибать локтевой сустав против естественного сгиба через верхнюю часть своего левого бедра. При защите противника от рычага локтя руки, захваченной между ног, кувырком через голову можно повернуться спиной в сторону головы противника и, нажимая правым бедром на плечевую часть его правой руки, прижать плечо противника к коврику. Предплечье правой руки переместить ближе к кисти правой руки противника и потянуть за запястье в направлении своего правого плеча (см. рис.). Противник разъединит руки. Рычаг локтя можно выполнять и другими способами: упираясь левой рукой в ковер и на скрещенные стопы, перевернуть противника через голову на спину в прежнее положение. При попытке противника встать в стойку после переворота через голову на живот быстро перекатиться на правый бок и, переместив туловище головой ближе к голове противника перекатом с правого бока на ягодицы, махом левой ноги назад отвести голову противника в сторону — вперед. Противник перевернется на спину и окажется в первоначальном положении

**Тема 5: Воспитательное занятие Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по дзюдо, дзюдо в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки дзюдо. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и дзюдо России на международной арене.

## **Тема 6: Совершенствование техники взятия захвата, разрывы захватов.**

Техника взятия различных захватов и освобождения от них.

**Захваты в Самбо – это первый контакт с противником.** Поскольку это жизненно важная часть поединка, которую спортсмену необходимо правильно оценить, необходимо постоянно совершенствоваться в этом умении, тем самым увеличивая свои шансы на победу. В данной статье будут рассмотрены некоторые элементы техники захватов в дзюдо и способы ее улучшения. Захват – это чрезвычайно важный тактический и стратегический элемент поединка, отчасти потому, что от этого зависит, кто из противников получит преимущество после осуществления захватов. Интересно отметить, что большинство спортсменов высшего уровня чаще всего в схватке используют ассиметричный захват (справа налево и слева направо), нежели правый против правого. Ради удачного захвата в поединке высококлассным спортсменам приходится бороться с естественным преобладанием использования правой или левой руки. Хороший захват предоставляет надежную стартовую площадку для атаки, в дзюдо без правильного захвата невозможно совершить бросок.

Захват за пояс снизу и рукав

захват за два рукава

захват за отворот и рукав

Захват за ворот и рукав.

## **Тема 7: Совершенствование техники выведения из равновесия.**

Совершенствование выталкивания соперника за рабочую зону и выведения его из равновесия.

Применяют различные способы выведения из равновесия. Основные из них - выведение из равновесия рывком или толчком. Могут выполняться броски из стойки без падения или с падением проводящего, переводы в партер, броски стоящего на коленях (заваливания). Подготовить проведение броска выведением из равновесия можно, подавляя выносливость. В этом случае атакующий проводит бросок таким образом, чтобы противник, защищаясь, длительно и с максимальной силой напрягал мышцы. Время его сопротивления будет обратно пропорционально величине нагрузки и его выносливости. Следует добиваться такого положения, чтобы противник не мог более 1-2 сек. оказывать сопротивление. Для выполнения этой подготовки выбирают чаще всего такие способы выведения из равновесия, в которых атакующий, повисая на противнике, вынуждает его сопротивляться. Перемещаясь по коврам, следует располагаться по отношению к краю так, чтобы бросать противника на ковер. При выведении из равновесия рывком удобно располагаться спиной к центру, толчком - спинкой к краю. Новые правила позволяют выполнять бросок за границу ковра. Можно воспользоваться движением противника, потерявшего бдительность, и выполнить бросок в неожиданном для него направлении. "Выталкивая" противника на край ковра, используют его сопротивление и проводят выведение из равновесия рывком или толчком. При выведении из равновесия толчком часто делают подшагивание или пробежку. Выведение из равновесия рывком часто выполняют с отшагиванием или с подшагиванием.

## **Тема 8: Техника борьбы стоя.**

**Бросок через спину с захватом руки через плечо-** Атакующий в правой стойке. Захватить правую руку противника руками за плечо. Повернуться к нему спиной, наложить его руку себе на плечо, наклониться вперед, упасть и бросить его на ковер

Зацепами называются такие броски, при которых атакующий зацепляет голенью или стопой ногу противника и, поднимая ее, отводит в какую-либо сторону. Когда противник остается стоять на одной ноге, атакующий толчком рук сбивает его.

**Зацеп изнутри-** Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватить одежду противника на плечевых частях рук сверху. Сделать небольшой шаг вперед левой ногой и слегка присесть на ней. Зацепить голенью правой ноги (ближе к подколенному сгибу) левый подколенный сгиб противника изнутри. Сделав рывок своей правой ногой вверх–вправо на себя, резко выпрямить свою левую ногу и одновременно с этим произвести сильный рывок руками от себя вниз и бросить противника на ковер. Следует обращать внимание на то, чтобы во время шага левой ногой вперед носок этой ноги был развернут влево и пятка выдвинута вперед. Это действие сильно облегчает проведение зацепа изнутри.

**Зацеп снаружи-** Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под правым локтем противника левой рукой, а правой его одежду на груди. Правой ногой шагнуть влево так, чтобы правый носок стал рядом (снаружи) с правым носком противника; голенью левой ноги зацепить подколенный сгиб правой ноги противника снаружи (рис. 74). Резким рывком туловища и рук вперед и немного влево бросить противника на спину. Проводя рывок, нужно падать вперед вместе с противником, но когда его падение определится, вынести согнутую в колене левую ногу вперед–влево и, опираясь на нее, остаться в стойке.

#### **Тема 9: Техника и тактика ведения встречи.**

Техника и тактика ведения встречи с соперником, работа с соперником, ведущим встречу в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим встречу в контратакующей манере.

Техника и тактика ведения встречи с обоюдной задачей.

Контратакующая тактика в эпизоде поединка

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

### **Тема 10: Техника борьбы лёжа. Болевые приемы на ноги.**

Группа болевых приемов, при проведении которых воздействие оказывается на суставы, сухожилия, связки и мышцы ног. Применение болевых приемов на ноги приводит к болевым ощущениям, в результате которых соперник вынужден подать сигнал о сдаче. В случае отказа от сдачи и попытке перетерпеть такой болевой прием, дальнейшее проведение болевого приема может привести к травме (перелом, разрыв мышц или связок) Рычаг коленного сустава- Проводящий прием бедрами сжимает бедро противника. Надколенник (коленная чашечка) атакующей ноги противника находится на животе проводящего прием, передняя поверхность голени плотно прижата к груди

Ущемления ахиллесова сухожилия- это такие болевые приёмы, которые выполняются при захвате голени под мышку. Болевое ощущение появляется от надавливания лучевой костью на ахиллесово сухожилие, соединённое с прижиманием его к большеберцовой кости.

Захватить противника на удержание со стороны ног Приподняв своё туловище, правой рукой отжать левое колено противника от себя вправо, а свою правую голень повернуть пяткой влево. Затем энергично закинуть сначала левую, а потом правую ногу на грудь противника и одновременно захватить его правую стопу под свою левую подмышку. Подвести снаружи левое предплечье под ахиллесово сухожилие захваченной ноги (возле самой пятки). Правой рукой захватить своё левое запястье; ладонь левой руки повернуть к себе. Лёжа на правом боку и не давая своими ногами противнику приподняться, лучевой костью левой руки надавить на ахиллесово сухожилие противника вверх. Прогибаясь, оттягивать носок противника давлением на его подъём левой подмышкой. Можно делать и несколько иной вариант данного приёма: сняв правую ногу с груди противника, отжимать её стопой подколенный сгиб левой ноги противника

### **Тема 11: Зачет по ТТП (теория, практика)**

Правила самбо. Оценки приёмов

1. Приемы атакующего, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Оценка броска зависит от: -без падения или с падением проводился бросок; - на какую часть тела упал в результате броска атакуемый. 2. Четыре балла присуждаются: а) за бросок с падением, при котором противник упал на спину или в положение «мост»; б) за бросок без падения, при котором противник упал на бок или в положение «полумост»; в) за удержание в течение 20 секунд. 3. Два балла присуждаются: а) за бросок с падением, при котором противник упал на бок или в положение «полумост»; б) за бросок без падения, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо; в) за неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд; г) за второе предупреждение, объявленное противнику. 4. Один балл присуждается: а) за бросок с падением, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо; б) первое предупреждение, объявленное противнику. 14 Атакуемый падает Атакующий проводит бросок Без падения С падением На спину, «мост» Чистый бросок 4 балла На бок, «полумост» 4 балла 2 балла На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо 2 балла 1 балл 5. За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он сам падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются. Если защищающийся при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения, атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего. 6. Удержания, выполненные в ходе одной схватки, не могут быть в сумме оценены более чем в 4 балла. В ходе одной схватки может быть выполнено не

более двух оцененных удержаний при условии, когда первое удержание было не полным (оценка 2 балла). 7. Прерывание схватки по просьбе атакуемого, находящегося на удержании или на болевом, если это не вызвано нарушением Правил со стороны атакующего – расценивается как сигнал о сдаче. В этом случае, атакующему засчитывается чистая победа.

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднос ног к перекладине
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Метание гранаты весом 700 гр.
Технико-тактическая подготовка	Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

**Тема 12: Итоговое занятие по освоению программы, подведение итогов.**

## Обеспечение программы

### Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка создания благоприятных условий для их развития.
2. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничества педагога и обучающего.
3. Принцип системности и последовательности знаний в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

1. Словесные методы: беседа, сообщения- эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей являются источником новой информации.
2. Наглядные методы: презентации, фото, видео. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов дополняя словесные методы способствует развития мышления детей.
3. Практические методы: отработка приемов в партере и в стойке. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Занятия состоит из следующих компонентов

1. Организационный момент, характеризующий подготовка к занятиям
2. Повторение материала, изученного на предыдущих занятиях.
3. Постановка цели занятий перед учащимися.
4. Изложение нового материала.
5. Практическая работа.
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия.

7. подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале (кабинете).

Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Имеется следующий дидактический материал:

1. Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
2. Памятка «Укрепление суставов, набивка мышц и сухожилий»
3. Сборник «Термины употребляемые в международной системе дзюдо»
4. Видеоматериалы соревнований, турниров.
- 5.

#### **Список использованной литературы**

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.
7. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания

- спортсменов. - Л.: Лениздат, 1977. -С. 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984. -102с.
  14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
  15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
  16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
  17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
  18. Назарова Е. Н., Жилев Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
  19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
  20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб. 7-9 декабря 1983) - СПб. 1994. - С. 26
  21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.