Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43 тел. (факс): 8(343) 218-48-58, email: licey180@eduekb.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ лицей №180
№ 500 от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«САМБО»

для детей 7-12 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Габдрахманов Илья Ринатович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности ориентирует деятельность обучающихся на изучение истории, техники и тактики избранного вида спорта – самбо, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, развитие двигательных качеств и способностей.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России о 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ лицей №180.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о борьбе «самбо», как о виде спорта, овладение приемами техники и тактики ведения борьбы, приобретение навыков

организации самостоятельных занятий. Самбо – это самооборона без оружия, данный вид борьбы способствует:

1) повышению двигательной активности обучающихся, получению положительных эмоций;

2) развитию физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости;

3) повышает функциональные возможности организма, развивает быстроту реакции, координацию.

Цель программы:

Приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения борьбе «самбо», повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности и укрепления здоровья сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

- **Образовательные:**

− вооружение знаниями по истории развития самбо, правилам этого вида спорта;

− обучение учащихся техническим действия борьбы «самбо»;

− обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

− повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

− привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции;

- **Оздоровительные**

− профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

− укрепление связок нижних и верхних конечностей;

− повышение резервных возможностей организма;

- **Воспитательные:**

− развитие двигательных физических качеств и способностей: силы, быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости;

− воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

− повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по борьбе «самбо».

Программа разработана для детей 7 - 12 лет, впервые изучающих борьбу «самбо». Программа рассчитана на один год обучения, занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность каждого занятия 60 минут. Общая нагрузка составляет 99 академических часов в год. Наполняемость группы 10-15 человек. Форма занятий групповая. Содержание программы включает следующие разделы:

1) основы теоретических знаний по избранному виду спорта;

2) технические и тактические приёмы борьбы «самбо»

3) общая физическая подготовка и специальная подготовка самбиста.

Основные формы обучения:

1. практические и теоретические учебные занятия,
2. работа по индивидуальным планам,
3. тестирование;
4. участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

1) историю появления борьбы самбо, развитие самбо в нашей стране, правила борьбы «самбо»

2) терминологию технических и тактических приемов

3) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

Личностные результаты:

- осознание влияния физических нагрузок на организм человека;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов специальных физических способностей, обеспечивающих эффективность выполнения технических элементов борьбы.

Метапредметные результаты:

1) понимание борьбы «самбо», как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной деятельности на занятиях

3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения:

4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;

5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

На начальном этапе формируется навык правильного падения. После чего формируется база двигательных умений, что в дальнейшем способствует самостоятельному подбору двигательных действий и умению целесообразно их применить.

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	**Время проведения**	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	тестирование
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	тренировочные соревнования
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Выявить самых способных обучающихся	турниры по самбо
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	тестирование

Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.

Планируемые результаты деятельности на освоение учениками технических и тактических приемов борьбы «самбо». Подведение готовых итогов проводится в соревновательной форме, по правилам самбо.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными техническими и тактическими приемами ведения борьбы «самбо».

С целью поддержания навыков и умений должны уметь самостоятельно организовать занятие во внеурочное время.

В начале и в конце года проводятся контрольные занятия с целью выяснить степень овладения техническими и тактическими приемами ведения борьбы.

Результативность реализации программы отслеживается на промежуточных соревновательных мероприятиях и на общешкольных соревнованиях.

Формами контроля деятельности по данной программе является участие детей в соревновательной практике.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы «самбо» носит личностно ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

Теоретическая подготовка

История возникновения борьбы самбо, соревновательные правила борьбы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях самбо. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. Влияние на организм занимающихся, нагрузки, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях самбо.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения:

- **Строевые и порядковые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения и другие
- **Ходьба:** обычная, спиной, боком; на носках, пятках, наружной и внутренней стороне стопы, в полуприседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и другие
- **Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком, скрещивая ноги; с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, с поворотами на носках; в равномерном и переменном темпе (с ускорениями); мелким и широким шагом, с изменением направления и другие
- **Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, спиной, с поворотами, с вращением; выпрыгивания на возвышенности разной высоты; через скакалку и др.
- **Акробатика:** кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо; перевороты, перекаты и другие

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учеников, необходимых им при занятии самбо: реакции, гибкости, ловкости. Типичной тренировкой для развития гибкости

является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определённые функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями. Также в упражнениях на гибкость применяют растяжку в продольном и поперечном шпагатах, переходы из одного шпагата в другой и обратно. Растяжка выполняется как с партнером, так и индивидуально. Важным моментом специфики растяжки в дзюдо является подвижность в тазобедренных суставах.

К специфическим качествам учеников, занимающихся самбо, относятся быстрота и сила. Исходя из особенностей самбо, прежде всего, следует применять упражнения, способствующие резким движениям рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений.

Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь её повысить.

Технические действия избранного вида спорта

Техническая подготовка борца — процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

Формирование навыка правильного падения, выбор правильной стойки, виды захватов, перемещение в стойке, выполнение переворотов и болевых приемов в партере, броски в стойке.

Самостраховка при падении:

-назад

-вбок

-вперед

Выполнение переворотов:

-Перевороты на удержание сбоку

-Перевороты на удержание сверху

-Перевороты на удержание поперек головы

Болевые приемы:

-Узел плеча

-Рычаг локтя

-Ущемление ахиллесова сухожилия

Броски в стойке:

-Задняя подножка

-Подсечка под пятку

-Бросок через бедро

-Передняя подножка

Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки задачей тактической подготовки является формирование основ ведения единоборства, овладение элементами тактики в самбо, играми с элементами единоборства.

Ознакомление с оценками действий производимых в борьбе самбо.

Подвижные игры и эстафеты:

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Для обеспечения круглогодичного тренировочного процесса в обучении применяется самостоятельная работа. Самостоятельная работа индивидуально разрабатывается непосредственно педагогом для каждого обучающегося.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
Модуль №1 (42 часов)				
Раздел I. Теоретическая подготовка		**4,5**	**1**	**3,5**
1	Знакомство с видом спорта. ТБ при занятиях самбо.	1,5	0,5	1
2	Основные способы самостраховки при падении. История самбо.	3	0,5	2,5
Раздел II. Технические действия избранного вида спорта		**37,5**	**3**	**34,5**
3	Самостраховка при падении назад	1,5	0,5	1
4	Самостраховка при падении вперед	1,5		1,5
5	Самостраховка при падении вбок	1,5	0,5	1
6	Основы акробатики	3	0,5	2,5
7	Основные стойки. Правильное передвижение.	3		3
8	Основы борьбы в партере. Основные удержания.	3		3

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
9	Удержание сбоку. Подвижные игры.	1,5	0,5	1
10	Удержание сверху. Подвижные игры.	1,5		1,5
11	Удержание со стороны головы. Подвижные игры	1,5		1,5
12	Удержание со стороны ног Подвижные игры	1,5	0,5	1
13	Повторение удержаний. Уходы с удержаний.	1,5		1,5
14	Подвижные игры.	1,5		1,5
15	ОФП и СФП	3		3
16	Перемещение в стойке. Выбор захвата.	3		3
17	Выведение из равновесия. Подготовка к броску.	3		3
18	Задняя подножка.	3	0,5	2,5
19	Задняя подножка с одностороннего захвата.	3		3
Модуль №2 (30 часов)				
20	Задняя подножка в движении.	1,5	0,5	1
21	Обманные действия при борьбе в стойке.	1,5		1,5
22	Выхват за ногу.	3		3
Раздел III. Технико-тактическая подготовка самбиста.		**24**	**3**	**21**
23	ОФП и СФП.	3	1	2
24	Узел плеча.	3		3
25	Рычаг локтя.	1,5		1,5
26	Переход на рычаг локтя.	3		3

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
27	Передняя подножка.	3		3
28	Уходы с удержаний.	1,5		1,5
29	Борьба по заданию.	3	1	2
30	Подвижные игры.	3	1	2
31	Бросок через бедро.	1,5		1,5
32	Борьба в партере по заданию.	1,5		1,5
Модуль №3 (27 часов)				
Раздел IV. ОФП и СФП.		**27**	**2**	**25**
33	Подвижные игры	3	1	2
34	Подсечки	3		3
35	ОФП и СФП	3		3
36	Боковая подсечка	3		3
37	День борьбы по соревновательным правилам	3	1	2
38	Тестирование двигательных навыков	1,5		1,5
39	Броски на скорость	1,5		1,5
40	Перевороты на удержания	1,5		1,5
41	Контратаки в стойке	1,5		1,5
42	Запрещенные приемы	1,5		1,5
43	Тестирование физической подготовленности	1,5		1,5
44	Подвижные игры	1,5		1,5
45	Подведение итогов. Подвижные игры	1,5		1,5
	Всего:	**99**	**9**	**90**

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По общей физической подготовке: уметь выполнять физические упражнения. Составлять комплексы физических упражнений для самостоятельной подготовки.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений самбистов и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом; выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом года обучения; уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок преподавателя.

Должны знать:

-историю самбо;

-правила борьбы самбо;

-гигиенические требования, предъявляемые к посещающим занятия ученикам;

-правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь:

-выполнять технические элементы борьбы «самбо»

-уметь выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовки

-осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья

-применять тактические приемы борьбы самбо, во время поединков с другими самбистами.

Контрольные испытания по физической подготовке:

№	Физическое качество	Контрольное упражнение
1	Быстрота	Бег на 30м
2	Сила	Подтягивания
3	Силовая выносливость	Сгибание рук в упоре лежа
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину
5	Координация	Челночный бег

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Акопян А.О. «Дзюдо: Примерная программа для систем ДОД: ДЮСШ, СДЮСШОР». – М.: Советский спорт, 2003.
2. Ерёгин С.В., Свищев И.Д., и др. «Дзюдо: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР». – М.: Советский спорт, 2006.
3. Конева Е.В. «Детские подвижные игры». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
4. Матвеев А.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник для институтов физической культуры. М: ФИС, 1991 г.
5. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». – М.: Советский спорт, 2003.
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

Оборудование:

Борцовский ковер 8х8м

Набивные мячи 15 штук

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707917

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен С 18.04.2026 по 18.04.2027