

Российская Федерация  
муниципальное образование Староминский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10 имени А.Г.Таран

УТВЕРЖДАЮ:  
Решением педсовета Протокол № 1  
от «30» августа 2023г  
председатель совета \_\_\_\_\_ С.А.Звирко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Самбо»

преподаватель: Зосим В.С.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализует цель, направленную на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта. Предметом обучения является двигательная деятельность совместно с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

### **Цель 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.

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;

- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

#### **после года обучения**

Задачи:

1. Знать историю самбо.
2. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
3. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
4. Развить простейшие двигательные навыки.
5. Обучить основам техники борьбы

Ожидаемые результаты:

учащиеся будут знать:

- правила и основные термины, используемые в самбо;
- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

- выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

#### **Тематическое планирование кружка**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	
2	Простейшие акробатические элементы	1	10
3	Техника самостраховки	4	20
4	Техника борьбы в стойке	1	10
5	Техника борьбы лёжа	1	10
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	16
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		30
8	Итоговое занятие	1	
	Итого:	12	96
	Всего часов	108 часов	

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Обще подготовительные упражнения.

#### *Строевые упражнения.*

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

**Стретчинг.** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

#### **Упражнения с партнером.**

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая

скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

*Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением на колени:*

*Падение с приземлением на туловище.*

*Падение на спину.*

*Падение на живот.*

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через спину.*

*Упражнения для бросков прогибом*

## **Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

*Упражнения для удержаний.*

*Для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа*

### **Список литературы:**

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
5. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
7. 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)
8. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
9. 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-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
10. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010.
11. 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.
12. 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
13. Назарова Е. Н., Жилон Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
14. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.