

**Муниципальное казенное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Нижнеудинск»**

«РАССМОТРЕНА»

на заседании  
методического  
объединения классных  
руководителей  
протокол № 1  
от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом директора  
№ 128 от 01.09.2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«САМБО»  
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
10-11 классы  
(второй год обучения)  
Срок реализации – 3 года**

Создал:  
Ягудин Эрнэст Владимирович,  
учитель физической культуры

2023 год

Разработана на основе авторской образовательной программы по борьбе самбо тренера-преподавателя МОУ ДОД ДЮСШ г. Гаврилов-Ям Ярославской области Малкова Александра Львовича, в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школе». Учтены Примерные требования Министерства образования России к программам дополнительного образования. Рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов).

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

#### Задачи программы.

1. Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Первый год обучения**

#### Целью 1 года обучения является обеспечение:

- насыщенного двигательного режима для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам;
- отбора ребят, желающих регулярно заниматься избранным видом спорта;
- физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

#### Задачи:

1. Познакомить с историей самбо. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
3. Развить простейшие двигательные навыки.
4. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.

## Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы		3
3	Техника самостраховки		20
4	Техника борьбы в стойке		3
5	Техника борьбы лёжа		3
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		8
7	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками		8
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты		12
9	Соревнования		10

Итого: 68 часов

### Содержание тем.

**Вводное занятие.** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

**Тема 2:** Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

**Тема 3:** Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувыром вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Тема 6:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

**Тема 7:** Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие,

гающие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

**Тема 8:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### Второй год обучения

Целью 2 года обучения является обеспечение:

- укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки;
- высокого уровня физической подготовки и развития физических качеств и способностей, характерных для борцов;
- формирования правильных двигательных навыков в выполнении всех технических действий и специальных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений с использованием средств и методов других видов спорта (лёгкая атлетика, игровые виды, гимнастика и акробатика) с учётом возрастных критериев.
2. Обучение технике борьбы самбо.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
4. Ознакомить с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
5. Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

### Учебно-тематический план.

№	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводные занятия	1	-
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	-	4
3.	Основы тактики спортивного самбо.	1	-
4.	Техника борьбы в стойке.	-	18
5.	Техника борьбы лежа.	-	18
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	1	
7.	Защита от ударов руками.	-	5

8.	Защита от ударов ногами.	-	5
9.	Освобождение от удушений	-	5
10.	Защита от захватов и обхватов.	-	5
11.	Подвижные и спортивные игры.	-	5

Итого: 68 ч.

### Содержание тем.

**Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от ударов руками. Защита от бокового и прямого ударов в голову: отводящими и гасящими блоками, бросками. Защита от ударов в живот и наотмашь: отводящими и гасящими блоками, бросками. Расслабляющий удар в болевые точки.

**Тема 8:** Защита от ударов ногами. Защита от удара ногой снизу: отводящими, гасящими и подставными блоками, бросками с захватом ног. Защита от бокового удара ногой в голову и по корпусу: отводящими, гасящими и подставными блоками и бросками с захватом ног, уходом с линии удара.

**Тема 9:** Освобождение от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Тема 10:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с

помощью загиба руки.

**Тема 11:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

### Третий год обучения

Целями 3 года обучения является обеспечение:

- дальнейшего укрепления здоровья занимающихся в объединении детей;
- развития специфических для борьбы физических качеств: быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации движений;
- отбора перспективных детей для продолжения занятий в ДЮСШ;
- получения навыков самообороны.

Задачи:

1. Совершенствование навыков специальных движений и обучение технике и основам тактики борьбы.
2. Изучение правил борьбы самбо.
3. Изучение приёмов самообороны.
4. Участие в соревнованиях, агитационно-массовых мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом (показательные выступления).
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных норм для получения юношеских спортивных разрядов.

### Учебно-тематический план.

№ П.П	Темы занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие	1	
2	Техника самостраховки		4
3	Техника борьбы в стойке		20
4	Техника борьбы лёжа		18
5	Основы тактики спортивного самбо	1	
6.	Основы тактики рукопашного боя	1	
7	Освобождение от захватов и удушений		3
8	Защита от ударов руками		3
9	Защита от ударов ногами		3
10	Защита от нападения лёжа		3
11	Защита от нападающего с ножом		3
12	Защита от нападающего с палкой		3
13	Подвижные спортивные игры		5

Итого: 68 часов

### Содержание

**Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. План работы на год. Гигиенические требования. Календарный план проведения соревнований.

**Тема 2:** Техника самостраховки и акробатические элементы. (Содержание тем идентично темам 2 и 1 года обучения)

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: обратный узел руки поперёк, рычаг локтя кувырком, рычаг локтя упором стопы в бедро из низкой стойки.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от ударов руками. Защита от ударов палкой. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

**Тема 8:** Защита от ударов ногами. Защита от удара ножом снизу и сверху. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

**Тема 9:** Освобождение от удушений. Расслабляющий удар как условие успешного освобождения от удушения.

**Тема 10:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Задержание и сопровождение загибом руки.

**Тема 11:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

### **Ожидаемые результаты и формы подведения итогов.**

#### Ожидаемые результаты.

**К концу первого года обучения, обучающиеся**

##### **Научатся**

- знать историю возникновения и развития самбо в нашей стране,
- получить и развить простые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки),
- изучить простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения.
- уметь выполнять 3-4 броска из стойки без падения и основные виды удержаний.

##### **Получат возможность научиться**

- знать гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.
- знать основные правила судейства.

**К концу второго года обучения, обучающиеся**

##### **Научатся**

- знать правила проведения соревнований по борьбе самбо,
- знать 6-7 новых приемов (броски в стойке и болевые приёмы) спортивного самбо.

##### **Получат возможность научиться**

- усовершенствовать навыки естественных и получить навыки специальных видов движений,.

-участвовать в районных и городских соревнованиях по самбо и дзюдо.

**К концу третьего года обучения, обучающиеся**

### **Научатся**

- знать правила проведения соревнований по спортивному самбо и участвовать в районных и городских соревнованиях по самбо и дзюдо;
- владеть навыками базовой техники и получить основы тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя,
- делать несколько приёмов самообороны от захватов, обхватов и удушений.

### **Получат возможность научиться**

- усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физподготовку,
- выполнить 3 юношеский разряд по борьбе самбо..

### Формы проверки результатов

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо или дзюдо, а также получить спортивный разряд по самбо или дзюдо. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы. Меры безопасности при проведении тренировок по самбо (рукопашному бою)