

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11  
СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
30 августа 2024 года  
Протокол №1

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №11  
от \_\_\_\_\_ Османова А. С.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
*физкультурно-спортивной направленности*

**«САМБО»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (170 часов)

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе: 41019

Автор-составитель:  
Попов Николай Петрович,  
учитель физической культуры

ст. Нижнебаканская, 2024

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**«Самбо»**  
**физкультурно-спортивной направленности**

Наименование муниципалитета	Крымский район
Наименование организации	МБОУ СОШ №11
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	41029
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо»
Механизм финансирования (Социальный заказ, муниципальное задание, внебюджет)	бюджет
ФИО автора (составителя) программы	Попов Николай Петрович, педагог дополнительного образования
Краткое описание программы	
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	170 часов
Возрастная категория	10-18 лет
Цель программы	Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий борьбой самбо. Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности.
Задачи программы	<p><u>Предметные</u> (образовательные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);</li> <li>- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;</li> <li>- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта борьба самбо;</li> </ul> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;</li> </ul>

	<p>- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.</p> <p><u>Личностные:</u></p> <p>- способствовать воспитанию российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;</p> <p>- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника; - развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.</p> <p>- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.</p>
Ожидаемые результаты	<p><b>Обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• качественно выполнять упражнения предусмотренные программой;</li> <li>• показывать и объяснять технику страховки и само страховки;</li> <li>• взаимодействовать с партнером;</li> <li>• применять, полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;</li> <li>• презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);</li> </ul> <p>Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организованности и дисциплинированности;</li> <li>• самообладания и самоконтроля;</li> <li>• этического поведения спортсмена – самбиста;</li> <li>• ведения здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	-
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	возможно, средствами мессенджера WhatsApp
Материально-техническая база	спортивный зал МБОУ СОШ №11, ковер, борцовское чучело.

## Содержание

	Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
<b>1.</b>	<b>Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты</b>	<b>6</b>
1.1.	Пояснительная записка.	6
1.1.1.	Направленность	6
1.1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	6
1.1.3.	Отличительные особенности	7
1.1.4.	Адресат программы	7
1.1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации	8
1.1.6.	Формы обучения	8
1.1.7.	Режим занятий	8
1.1.8.	Особенности организации образовательного процесса	9
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.3.	Содержание программы	10
1.3.1.	Учебный план	10
1.3.2.	Содержание учебного плана	11
1.4.	Планируемые результаты	13
<b>2.</b>	<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации</b>	<b>15</b>
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	Воспитание	19
2.3.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	19
2.4.	Формы и методы воспитания	21
2.5.	Условия воспитания, анализ результатов	21
2.6.	Календарный план воспитательной работы	22
2.7.	Условия реализации программы	23
2.8.	Формы аттестации	23
2.9.	Оценочные материалы	24
2.10.	Методические материалы	26
2.11.	Список литературы	27

**Нормативно-правовые основания  
проектирования дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Самбо»**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 12.12.2023г).
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации. Институт воспитания.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).
11. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Устав МБОУ СОШ №11 станицы Нижнебаканской МО Крымский район.

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта борьба самбо составлена с целью реализации базового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта борьба самбо для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 10-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

**1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы:** Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

### **1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

#### **Актуальность программы.**

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

Для наибольшей популяризации данного вида спорта предлагается введение борьбы в общеобразовательных школах в системе дополнительного образования детей разного возраста. В связи с этим была разработана настоящая программа. При работе над ней учитывались требования комплексных программ для школ Олимпийского резерва по борьбе самбо и дзюдо.

Выбор данного вида борьбы «самбо» — определился популярностью его в районе, городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого преподавателя.

Работа по данному направлению предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для самбо технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, также регулярное проведение районных и городских первенств, товарищеских встреч с командами других школ, муниципальных турниров и соревнований Крымского района.

Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Педагогическая целесообразность:**

Занятия на основе программы «Самбо» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

В борьбе каждая схватка создает новые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно анализировать свои действия, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий, возникающих в самбо, требует проявления самостоятельности в принятии решения.

Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность учащихся управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания, не терять контроля за своими действиями.

**1.1.3. Отличительной особенностью программы «Самбо»** является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность

**1.1.4. Адресат программы.** Данная программа адресована детям 13-15 лет, которые обладают определёнными **возрастными и двигательными особенностями**. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с

достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 13-15 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 13-15 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

#### **1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации**

Уровень программы – ознакомительный. Программа «Самбо» рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов для освоения программы на весь период обучения: 170 часов.

#### **1.1.6. Форма обучения – очная, групповая**

**Формы занятий:** по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

**1.1.7. Режим занятий и их продолжительность:** занятия по программе проводятся 5 раз в неделю по 40 мин.



В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

**1.1.8. Особенности организации образовательного процесса по программе «Самбо»** является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

**Принцип доступности и индивидуализации** (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

**Принцип наглядности** (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий борьбой самбо. Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности.

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности

занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по виду спорта борьба.

#### **Задачи:**

##### Предметные (образовательные):

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);

- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта борьба самбо;

##### Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

##### Личностные:

- способствовать воспитанию российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника; - развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

##### Задачи первого года обучения:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактика борьбы;

2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;

4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

5. научить правилам закаливания организма;

6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебный план программы**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теорет ич.	практи ч.	
I.	<b>Основы знаний.</b>				
1.1	Вводное занятие.	2	2		Входной
1.2	История зарождения и развития самбо.	2	2		Фронтальны

<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>				
2.1	Формирование навыков самостраховки	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Индивид.
2.2	Техника выполнения акробатических элементов.	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Индивид.
2.3	Техника выполнения удержаний	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Индивид.
2.4	Техника выполнения переворотов	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Индивид.
2.5	Техника выполнения болевых приемов	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Индивид.
2.6	Техника выполнения бросков	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Индивид.
<b>III.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>				
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Комбинированный
<b>IV. Контрольные испытания.</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Индивид.
<b>V. Спортивные соревнования.</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	Индивид.
<b>VI. Итоговое занятие.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		Промежуточ.
<b>Всего часов:</b>		<b>170</b>	<b>21</b>	<b>149</b>	

### **1.3.2. Содержание учебного плана.**

#### **1. Основы знаний.**

Вводное занятие. Теория 2 ч. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

##### **1.1. История зарождения и развития самбо**

Теория 2 ч. Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

##### **2.1. Формирование навыков самостраховки.**

Теория 2 ч. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо. Практика 18 ч. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

##### **2.2 Техника выполнения акробатических элементов**

Теория 2ч. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов. Практика. 18ч Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

##### **2.3 Техника выполнения удержаний.**

Теория 2ч. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи

удержаний в борьбе самбо. Практика 20ч. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

#### 2.4 Техника выполнения переворотов.

Теория 2ч. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов. Практика 20ч. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

#### 2.5 Техника выполнения болевых приемов

Теория 2ч. Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема. Практика 20 ч. Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом, учебные задания по ролям.

#### 2.6 Техника выполнения бросков

Теория 2ч. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков. Практика 16ч. Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

### 3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

Теория 2 ч. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Практика 20ч. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагружения и в состоянии покоя.

### 4. Контрольные испытания.

Теория 1 ч. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика 5 ч. Контроль за развитием двигательных качеств

На этапе НП важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для ГНП 1 г/о представлены в таблице.

6 часов Спортивные соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

7. Итоговое занятие 2 часа. Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за соревнования и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

#### **1.4. Планируемые результаты 1 года обучения:**

##### **Предметные результаты:**

ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

прививать жизненно важные гигиенические навыки;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;

обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;

развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;

совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

активность и самостоятельность в двигательной деятельности;

знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;

улучшение функционального состояния организма;

повышение физической и умственной работоспособности;

##### **Личностные результаты:**

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях

проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.

высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;

развитие познавательных интересов и инициативы;

развитие волевых и нравственных качеств,

определяющих формирование личности ребёнка;

##### **Метапредметные результаты:**

характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учётом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с

точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;

управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

## Раздел № 2 «Комплекс организации организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

п/п	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов (Т, П)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Основы знаний (всего 4 ч: теория - 4ч, практика 0 ч.)</b>								
				Вводное занятие.	<b>Т -2 П-0</b>	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.	Спортивный зал	беседа
				Вводное занятие.	<b>Т -2 П-0</b>	Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.	Спортивный зал	Беседа
<b>Раздел 1. Специальная физическая подготовка. (всего 130 ч.: теория – 12 ч, практика 124ч.)</b>								
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -2 П-0</b>	Формирование навыков самостраховки	Спортивный зал	Беседа
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0 П-18</b>	Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.	Спортивный зал	Беседа, опрос

				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -2 П-0</b>	Техника выполнения акробатических элементов	Спортивный зал	Беседа, опрос
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0 П-18</b>	Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -2 П-0</b>	Техника выполнения удержаний	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0 П-20</b>	Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т 2 П-0</b>	Техника выполнения переворотов	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -0 П-20</b>	Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков,



								педагогическое наблюдение
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -2 П-20</b>	Техника выполнения болевых приемов Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -2 П-22</b>	Техника выполнения бросков Объяснение и показ бросков в Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (всего 22ч.: теория –2 ч, практика 20ч.)</b>								
				Тематическая лекция, практическая работа	<b>Т -2 П-0</b>	Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
				практическая работа	<b>Т -0 П-20</b>	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

<b>Раздел 3. Контрольные испытания (всего 6ч.: теория –1 ч, практика 5ч.)</b>								
				практическая работа	<b>Т -1 П-0</b>	Правила выполнения контрольных испытаний.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
				практическая работа	<b>Т -0 П-5</b>	Контроль за развитием двигательных качеств	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 4. Соревнования (всего 6ч.: теория –0 ч, практика 6ч.)</b>								
				практическая работа	<b>Т -0 П-6</b>	Спортивные соревнования	Спортивный зал	демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 5.Итоговое занятие (всего 2ч.: теория –2 ч, практика 0ч.)</b>								
				практическая работа	<b>Т -2 П-0</b>	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

## **2.2. Воспитание.**

**2.2.1. Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи воспитания** детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

**Целевые ориентиры воспитания** на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;
- традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
- восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным

достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### 2.2.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об открытиях, достижениях в науке и спорте, об исторических событиях; изучение биографий спортсменов. *Практические занятия* детей (тренировки, подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. *Итоговые мероприятия*: соревнования, выставки выступления — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно.

### 2.2.3. Условия воспитания, анализ результатов.

Одаренные дети	Консультации педагога-психолога. Психолого-педагогическое сопровождение.
Дети СОП / ТЖС	Социально-психологическое сопровождение. Организация педагогической поддержки. Консультации родителей (законных представителей) педагога-психолога, социального педагога. Коррекционно-развивающие групповые и индивидуальные занятия. Помощь в решении семейных и бытовых проблем.
Дети-мигранты	Содействие общению детей-мигрантов с ровесниками, вовлечение их в систему дополнительного образования (посещение кружков, секций) и внеурочную деятельность. Помощь в понимании заданий и поручений педагогов. Помощь детям, плохо говорящим на русском языке, в передаче информации альтернативными способами — картинками, жестами и др. Научите ребенка задавать уточняющие вопросы, чтобы он мог точно знать, что правильно понял собеседника.

Особыми задачами воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями являются:

- Налаживание эмоционально-положительного взаимодействия с окружающими для их успешной социальной адаптации и интеграции в Школе;
- формирование доброжелательного отношения к обучающимся и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений;

- построение воспитательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семей обучающихся, содействие повышению уровня их педагогической, психологической, медико-социальной компетентности.

При организации воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями педагогический коллектив ориентируется на:

- формирование личности ребёнка с особыми образовательными потребностями с использованием адекватных возрасту и физическому и(или) психическому состоянию методов воспитания;
- создание оптимальных условий совместного воспитания и обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями их сверстников, с использованием адекватных вспомогательных средств и педагогических приёмов, организацией совместных форм работы классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей-логопедов, учителей-дефектологов, педагогов дополнительного образования;
- лично – ориентированный подход в организации всех видов деятельности, обучающихся с особыми образовательными потребностями

Анализ воспитательного процесса осуществляется в соответствии с целевыми ориентирами ожидаемых результатов воспитания, личностными результатами обучающихся на уровнях начального общего, основного общего, среднего общего образования, установленных соответствующими ФГОС.

Особое внимание реализации дополнительного образования. Кружки дополнительного образования и кружки Всероссийского образовательного проекта «Точка роста» фиксируются на портале ПФДО.

**Динамика охвата дополнительным образованием** в процентах от предыдущего периода (1 полугодие 2023-2024 учебный год):  
 1–4-е классы – стабильно 68%;  
 5–9-е классы – повышение на 6%;  
 10–11-е классы – снижение на 2% (причина: подготовка 11 класса к ГИА)

#### 2.2.4. Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Школьный этап «Школьная лига самбо»	сентябрь	соревнование	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Зональный этап «Школьная лига самбо»	По календарному плану	соревнование	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Сдача норм ГТО	1 раз в квартал	соревнование	Фото- и видеоматериалы с

				выступлением детей
4	Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Октябрь	соревнование	Фото- и видеоматериалы выступлением детей
5	«Мир самбо», «Путь к успеху»	апрель	соревнование	Фото- и видеоматериалы выступлением детей
6	Спортивные праздники, посвященные «Дню защитника Отечества»	Февраль	соревнование	Фото- и видеоматериалы выступлением детей
7	Спортивные праздники, посвященные «8 марта»	март	соревнование	Фото- и видеоматериалы выступлением детей
8	Провести смотр-конкурс «Самый здоровый класс», «Лучший спортсмен года», «Лучший спортивный класс»	Ноябрь Декабрь май	соревнование	Фото- и видеоматериалы выступлением детей

### 2.3. Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Индивидуальная экипировка:

- капа;
- кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)
- для мальчиков бандаж для паха;
- для девочек протектор груди;

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

### 2.4. Формы аттестации

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

*Вводный контроль* проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня

оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

*Промежуточный контроль* проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

*Итоговый контроль* проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

*Определение форм контроля:*

*Опрос* - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

*Зачёт* - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

*Соревнования* - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

## 2.5. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо» в группах для детей 10-18 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

### Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130



Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
--	------	------	------	------	-----	-----

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегаания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 900 , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием

3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<b>Гибкость</b>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<b>Координационные способности</b>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
<b>Техническая подготовленность</b>		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

## 2.6. Методические материалы

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу.	1. Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016

2	Общая и физическая подготовка.	2. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативы контрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
4	ОРУ.	1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5	Самостраховка (умение правильно падать).	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6	Бросковая техника.	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001. 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. 2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

## 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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>
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
5. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. - 2013, Новая редакция.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
8. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
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) Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика,

организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.

10. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

11. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.

## *Приложение № 1*

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по ОПФ С элементами самбо**

#### **Общие требования к технике безопасности:**

- 1.** К занятиям по допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 2.** Опасность возникновения травм:
  - при падении на твёрдое покрытие;
  - при наличии посторонних предметов на занятии;
  - при неисправном инвентаре;
  - при неисправных средствах защиты;
  - при болезни занимающегося;
  - при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
  - при занятии в холодном помещении;
  - при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.
- 3.** У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- 4.** Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
- 5.** Занятия должны проходить на сухой поверхности.

**Инструкция**

**«Требования к технике безопасности перед началом занятий»**

- 1.** Надеть спортивную форму.
- 2.** Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий.
- 3.** Провести физическую разминку.
- 4.** Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.
- 5.** Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

### **Инструкция**

#### **«Требования к технике безопасности во время занятий»**

- 1.** Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
- 2.** При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.
- 3.** Соблюдать дисциплину на занятиях.
- 4.** Выполнять задания, которые дает педагог.
- 5.** Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (перчатки, капа, шлем, бинты, щитки).
- 6.** Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.
- 7.** Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.
- 8.** Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.
- 9.** Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

#### *Приложение 4.*

##### **Занятие №5.**

##### **Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.**

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2).ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов.

Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

3).То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

##### **Занятие №6.**

##### **Примеры упражнений для задней поверхности бедер.**

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис 15).



Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

— **ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.**

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

## Занятия 7-8

### Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

— **ИП: лежа на спине.**

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— **ИП: лежа на животе.**

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.
2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— **ИП: стоя.**

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.
3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
4. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°.



Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.

5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

— **ИП: сидя.**

1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.

2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.

3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.

4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.

5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

## **Занятие 9.**

**Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.**

— **ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.**

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.

5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).

6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.

2. То же упражнение, но руки на поясе.

4. Поочередно поднимать (до угла в  $45^{\circ}$ ) и опускать прямые ноги.
5. Поднять обе прямые ноги до угла в  $45^{\circ}$  и опустить в ИП.
6. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в  $45^{\circ}$ , опустить.
7. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.
8. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.
9. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.
10. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

## **Занятие 11.**

### **Упражнения на укрепление мышечного корсета**

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

**Статические упражнения** выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

**Динамические упражнения** в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений*. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше

тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.