


Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Лицей №22 «Надежда Сибири»

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
от 29.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора

  
Т.А. Лобарева  
от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Уровень программы: стартовый уровень

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Поваров Николай Александрович,  
Учитель физической культуры

Новосибирск

2023

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в рамках трека «Спорт» генератора вовлеченности МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири» (далее – лицей) и направлена на формирование культуры здорового образа жизни с помощью занятий национальным видом спорта «самбо».

**Актуальность программы** обусловлена стремительным развитием данного вида спорта на территории Российской Федерации. В рамках реализации на территории Новосибирской области Всероссийского проекта «Самбо в школу» в школах региона ежегодно открываются залы самбо, растет количество обучающихся, занимающихся самбо.

Самбо является частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, что становится особо актуальным в рамках реализации Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Современные дети испытывают дефицит двигательной активности, так как много времени проводят в статичном положении (за компьютером, телевизором, в гаджетах, на учебных занятиях). В связи с этим занятия самбо создают благоприятные условия для формирования у обучающихся осознанной потребности в двигательной активности.

**Отличительной особенностью данной программы** является концентрический способ построения учебного плана, что позволяет один и тот же материал (вопрос) излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, с углублением рассмотрения имеющихся между ними связей и зависимостей. Кроме того, в отличие от других подобных программ программа «Самбо» прививает обучающимся не только культуру здорового образа жизни, но и патриотические ценности, готовность подрастающего поколения к защите Родины.

**Программа адресована** обучающимся 6-17 лет (младший школьный, подростковый и старший школьный возраст). Для обучения принимаются все желающие данной возрастной категории на основании медицинского заключения о допуске обучающихся к занятиям вида спорта «самбо».

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Данный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. У ребенка укрепляется новая внутренняя позиция,

изменяется система взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, появляется соревновательный интерес.

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями.

У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

Таким образом, в период 6-17 лет есть все психологические и педагогические предпосылки для успешного участия в деятельности физкультурно-спортивной направленности.

**Объем программы** - 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Срок обучения по программе, срок освоения программ.**

Срок обучения: один год обучения - с 01.09.2023 по 31.05.2024.

Срок освоения: 36 недель (9 месяцев).

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения:** русский язык.

**Уровень программы:** стартовый.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Комплектование групп осуществляется по одному возрасту.

**Режим занятий.** Один раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Количественный состав обучающихся одной группы – 18 человек.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование навыков владения базовыми техниками самбо.

**Задачи:**

**личностные:** способствовать воспитанию привычки к укреплению и оздоровлению организма; продолжить воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания; способствовать формированию чувства гордости за свою Родину;

**метапредметные:** сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом; сформировать коммуникативные качества личности учащихся;

**предметные:** освоить историю возникновения и развития самбо в нашей стране; научить требования безопасности, личной и общественной гигиены при

занятиях самбо; изучить технику безопасного падения, броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний; освоить простейшие приёмы самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду.

### 1.3 Содержание программы.

Учебный план построен концентрическим способом. Основные разделы содержания программы:

1. Общая физическая подготовка – 22 часа.
2. Специальная физическая подготовка – 19 часов.
3. Техничко-тактическая подготовка – 20 часов.
4. Теоретические основы самбо – 8 часов.
5. Аттестация (входная, промежуточная, итоговая) – 3 часа.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
<b>Теоретические основы самбо</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		
1.	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
2.	История развития самбо в Российской Федерации	1		1	
3.	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	1		1	
4.	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1		1	
5.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.	1		1	
6.	<b>Входная диагностика</b>	1		1	<b>Устный зачет Сдача контрольных нормативов</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	

7.	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1		1	
8.	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1		1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
9.	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1		1	
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
10.	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	1		1	
11.	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1		1	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
12.	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	1		1	
13.	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	1		1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
14.	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
<b>Теоретические основы самбо</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		

15.	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
16.	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1		1	
17.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1		1	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
18.	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	1		1	
19.	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	1		1	
20.	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1		1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
21.	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1		1	
<b>Теоретические основы самбо</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		
22.	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	

23.	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед и назад	1		1	
24.	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	1		1	
25.	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	1		1	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
26.	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1		1	
27.	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1		1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
28.	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	

29.	<b>Промежуточная диагностика</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Демонстрация умений</b>
<b>Теоретические основы самбо</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
30.	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	1		1	
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
31.	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	1		1	
32.	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.	1		1	
33.	Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	1		1	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
34.	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	<b>1</b>		<b>1</b>	
35.	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	



36.	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
37.	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1		1	
38.	Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
<b>Теоретические основы самбо</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
39.	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	2	1	1	
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
40.	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1		1	
41.	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1		1	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
42.	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	1		1	

43.	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	1		1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
44.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		1	
45.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1		1	
46.	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1		1	
	Игры в теснения.	1		1	
<b>Теоретические основы самбо</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		
47.	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
48.	<b>Акробатика.</b> Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	<b>1</b>		<b>1</b>	
49.	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком	<b>1</b>		<b>1</b>	

<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
50.	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	1		1	
51.	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	1		1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
52.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		1	
53.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1		1	
54.	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1		1	
	Игры в касания в виде кратчайшего (10- 15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	1		1	
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
55.	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.	1		1	
56.	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1		1	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	

57.	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	1		1	
58.	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	1		1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
59.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		1	
60.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1		1	
61.	Игры в блокирующие захваты	1		1	
62.	Игры в атакующие захваты	1		1	
<b>Теоретические основы самбо</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		
63.	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
64.	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	1		1	
65.	Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	1		1	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
66.	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	1		1	
67.	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	1		1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	

68.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		1	
69.	<b>Итоговая диагностика</b>	1		1	<b>Сдача контрольных нормативов</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

### Содержание учебного плана

#### Тема 1.

**Теория:** Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо. Общая физическая подготовка

#### Тема 2.

**Теория:** История развития самбо в Российской Федерации.

#### Тема 3.

**Теория:** Влияние общеразвивающих упражнений на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

**Практика:** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

#### Тема 4.

**Теория:** Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

**Практика:** Разминка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

#### Тема 5.

**Теория:** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

**Практика:** Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки).

#### Тема 6.

**Входная диагностика (приложение)**

#### Тема 7.

**Теория:** ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении

страховки индивидуально.

**Практика:** Разминка. Самостраховка (умение правильно падать)  
Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально).

#### **Тема 8.**

**Теория:** ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки при бросках.

**Практика:** Разминка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

#### **Тема 9.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Объяснение приема удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

**Практика:** Разминка. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

#### **Тема 10.**

**Теория:** Влияние упражнений для ног, ступней, голеностопного сустава, спины, плеч и рук на уровень физической подготовленности.

**Практика:** Разминка Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.

#### **Тема 11.**

**Теория:** Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

**Практика:** Разминка. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

#### **Тема 12.**

**Теория:** ТБ при выполнении страховки упражнения в падении с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь

**Практика:** Разминка. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок.

#### **Тема 13.**

**Теория:** ТБ при выполнении страховки упражнения в падении в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

**Практика:** Разминка. Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

#### **Тема 14.**

**Теория:** Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку) в технико-тактической подготовке учащихся.

**Практика:** Разминка. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот,

сядаясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

#### **Тема 15.**

**Теория:** Основные положения самбиста: стойка, положение лежа.

Терминология самбо. Определение терминов

#### **Тема 16.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту»

**Практика:** Разминка. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

#### **Тема 17.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

**Практика:** Разминка. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

#### **Тема 18.**

**Теория:** Роль прыжковых упражнений в скоростно-силовой подготовке спортсмена - борца.

**Практика:** Разминка. Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.

#### **Тема 19.**

**Теория:** ТБ при выполнении падения с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п. Страховка и самостраховка.

**Практика:** Разминка. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.

#### **Тема 20.**

**Теория:** ТБ при выполнении падения с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Страховка, самостраховка.

**Практика:** Разминка. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

#### **Тема 21.**

**Теория:** Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи в технико-тактической подготовке юного борца.

**Практика:** Разминка. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

#### **Тема 22.**

**Теория:** Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений.

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России

### **Тема 23.**

**Теория:** Особенности и разновидности упражнений с гимнастической палкой в развитии координационных способностей.

**Практика:** Разминка. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком.

### **Тема 24.**

**Теория:** Согласованное развитие различных групп мышц при выполнении упражнений с гимнастической палкой.

**Практика:** Разминка. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.

### **Тема 25**

**Теория:** Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

**Практика:** Разминка. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове

### **Тема 26.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия.

**Практика:** Разминка. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

### **Тема 27.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье. **Практика:** Разминка. Упражнения для выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

### **Тема 28.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы при выполнении ухода от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

**Практика:** Разминка. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

### **Тема 29 Промежуточная диагностика**

### **Тема 30.**

**Теория:** Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие



### **Тема 31.**

**Теория:** Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие координационных способностей.

**Практика:** Разминка. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.

### **Тема 32.**

**Теория:** Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие мелкой моторики.

**Практика:** Разминка. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

### **Тема 33.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

**Практика:** Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

### **Тема 34.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

**Практика:** Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

### **Тема 35.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

**Практика:** Разминка. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

### **Тема 36.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

**Практика:** Разминка. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы,

с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

#### **Тема 37.**

**Теория:** Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

#### **Тема 38-40.**

**Теория:** Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие скоростно-силовых способностей.

**Практика:** Разминка. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

#### **Тема 41.**

**Теория:** Влияние прыжковых упражнений на развитие взрывной силы ног.

**Практика:** Разминка. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.

#### **Тема 42.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

**Практика:** Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

#### **Тема 43.**

**Теория:** Техника выполнения специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

**Практика:** Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

#### **Тема 44.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

**Практика:** Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

#### **Тема 45.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения комбинированных

переворачиваний с удержанием сбоку.

**Практика:** Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

**Тема 46.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр с элементами единоборств.

**Практика:** Разминка. Подвижные игры в теснения.

**Тема 47.**

**Теория:** Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.

Первая помощь при травмах.

**Тема 48.**

**Теория:** Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

**Практика:** Разминка. Акробатика.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

**Тема 49.**

**Теория:** Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

**Практика:** Разминка. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки впер, назад, боком.

**Тема 50.**

**Теория:** Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подножек.

**Практика:** Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

**Тема 51.**

**Теория:** Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники зацепа стопой.

**Практика:** Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

**Тема 52.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила страховки при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

**Практика:** Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

**Тема 53.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила страховки при комбинированных

переворачиваниях с удержанием со стороны головы.

**Практика:** Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

#### **Тема 54.**

**Теория:** ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

**Практика:** Разминка. Подвижные игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.

#### **Тема 54.**

**Теория:** ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

**Практика:** Разминка. 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.

#### **Тема 55.**

**Теория:** ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

**Практика:** Разминка. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

#### **Тема 56.**

**Теория:** Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону и их влияние на скоростно-силовую подготовку.

**Практика:** Разминка. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.

#### **Тема 57.**

**Теория:** Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа в развитии силы и силовой выносливости.

**Практика:** Разминка. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

#### **Тема 58-59.**

**Теория:** ТБ при выполнении переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

**Практика:** Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

#### **Тема 60.**

**Теория:** Правила работы с партнером, объяснение приема комбинированное переворачивание с удержанием поперёк.

**Практика:** Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

#### **Тема 61.**

**Теория:** ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

**Практика:** Разминка. Подвижные игры в блокирующие захваты

**Тема 62.**

**Теория:** ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

**Практика:** Разминка. Подвижные игры в атакующие захваты

**Тема 63.**

**Теория:** Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.

**Тема 64.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при перетаскивании манекена через себя, лежа на спине. Перекатах в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

**Практика:** Разминка. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

**Тема 65-66.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при приседании с манекеном на спине (плечах). Беге с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове

**Практика:** Разминка. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.

**Тема 67**

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост, их влияние на улучшение общего физического развития спортсмена.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.

**Тема 68.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

**Практика:** Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

**Тема 69.**

**Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

**Практика:** Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

#### **1.4 Планируемые результаты**

В процессе освоения программы обучающиеся будут иметь возможность приобрести опыт освоения универсальных компетенций и проявить:

*личностные:* знание методов укрепления и оздоровления организма; целеустремленность, уверенности в себе; чувство гордости за свою Родину;

*метапредметные:* сформирован интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом, освоены коммуникативные навыки сотрудничества и взаимопонимания;

*предметные:* знания истории возникновения и развития самбо в нашей стране, требований безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо; сформированность техники безопасного падения, броска из стойки без падения, основных видов удержаний и переворачиваний; освоение простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### • 2.1. Календарный учебный график

#### • Форма № 1 календарного учебного графика

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 занятия по 1 час

### 2.2. Условия реализации программы

Спортивный зал 70 м<sup>2</sup> соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

**Материально-техническое обеспечение:** маты для борьбы - 20 шт.

*Информационное обеспечение:*

- Федерация самбо России: [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru).

*Кадровое обеспечение:*

- Поваров Николай Александрович, учитель физической культуры, тренер по самбо.

### 2.3. Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения нового материала в ходе его изучения в следующих формах: опросах, элементах соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде сдачи нормативов, устного зачета и демонстрации умений (Приложение 1,2).

Входной контроль представляет собой фиксацию уровня физической подготовленности обучающегося на этапе начала обучения по программе, промежуточная диагностическая работа показывает динамику физической подготовленности ребенка за полгода, итоговая диагностика – динамика развития ребенка в период освоения образовательной программы.

#### 2.4. Характеристика оценочных материалов

	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Виды контроля / промежуточной аттестации</b>	<b>Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)</b>
<b>Личностные результаты</b>	знание методов укрепления и оздоровления организма;	Приложение 1	Устный зачет	Индивидуальная работа Проверка понятийного аппарата
	чувство гордости за свою Родину;		Демонстрация умений	Педагогическое наблюдение за выводами ребенка, оценка роли ребенка при организации и участии в воспитательных мероприятиях
<b>Метапредметные результаты</b>	сформирован интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом		Устный опрос	Педагогическое наблюдение, анкетирование
	Сформированы навыки сотрудничества и взаимопонимания	Демонстрация умений	Работа в парах, группах, оценка выхода из конфликтных ситуаций в соревновательной деятельности	

<b>Предметные результаты</b>	знания истории возникновения и развития самбо в нашей стране, требований безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо;		Устный зачет	Индивидуальная работа
	сформированность техники безопасного падения, броска из стойки без падения, основных видов удержаний и переворачиваний; освоение простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду.		Сдача контрольных нормативов Демонстрация умений	Соревновательная деятельность, демо-самбо

### 2.5 Методические материалы

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал</b>	<b>Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии</b>	<b>Формы учебного занятия</b>	<b>Формы контроля/ аттестации</b>
<b>1</b>	Общая физическая подготовка - 22 часа.	Ковер самбо	Практическая отработка умений	Практикум	Сдача контрольных нормативов



2	Специальная физическая подготовка - 19 часов.	Ковер самбо	Практическая отработка умений	Практикум	Демонстрация умений
3	Технико-тактическая подготовка - 20 часов.	Ковер самбо	Практическая отработка умений	Практикум	Демонстрация умений
4	Теоретические основы самбо – 8 часов.	Ковер самбо	Работа в парах Практическая отработка умений	Практикум	Устный опрос

**Приоритетная форма проведения занятия – практикум. Алгоритм проведения занятия:**

1. Подготовительная часть занятия

Построение, сдача рапорта, сообщение задачи урока. Подготовить организм к предстоящей нагрузке. Ходьба. Подготовить дыхательную и сердечно-сосудистые системы к предстоящей нагрузке. Организация учащихся к ОРУ.

Перестроение в две шеренги  
Комплекс общеразминочных упражнений.  
Специально подготовительные упражнения в парах, для передвижения и выведения соперника с равновесия.

2. Основная часть занятия

Бросок задняя подножка

И.п. стоя. Правосторонняя стойка (левосторонняя) стойка. Вес располагается равномерно на обеих опорных ногах.

Из И.п. стоя напротив ассистента захватить разноименное предплечье левой рукой, другую руку расположить на разноименном плече.

Шагом левой (правой) к разноименной ноге соперника и тягой рук к себе, переводим вес тела соперника на правую ногу.

Вывести правую ногу снаружи за одноименную ногу ассистента и поставить её сзади так, чтобы подколенный сгиб выполняющего упирался в подколенный сгиб одноименной ноги ассистента.

Выполняя тягу ассистента к себе – в сторону- вперед; одноименно выполняющий правой ногой подбивает опорную ногу ассистента под коленом.

За счет веса собственного тела выполняющий увеличивает силу тяги для выполнения основной фазы броска.

- Показ;
- Выполнить учебную команду в парах
- Имитация выполнения броска;
- Выполнение броска.

3. Заключительная часть урока

Восстановить функциональное состояние организма.

- 1) Ходьба, упражнение на расслабление, построение группы.
- 2) Подведение итогов занятия.
- 3) Выход детей из зала.

## **2.6 Рабочая программа воспитания**

### **1. Цель и задачи**

**Цель воспитания:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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.

#### **Задачи воспитания:**

- усвоить знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- способствовать формированию уважительного отношения к истории и культуре нашей страны;
- способствовать формированию положительного отношения к труду.

### **2. Особенности организуемого воспитательного процесса**

- использование плана воспитательной работы лица для сбора сведений о мероприятиях, проводимых обучающимися; опубликование статей о проведенных мероприятиях;
- формирование единой информационной среды для развития и масштабирования инновационной, проектной, социально-преобразованной деятельности.

### **3. Направления, формы и содержание деятельности**

**гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

**патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

**духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание

честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

**физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

**трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

#### 4. Планируемые результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания:

обучающийся, осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе;

обучающийся, проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей.

обучающийся, принимающий российские традиционные семейные ценности.

#### 2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Сдача нормативов комплекса ГТО	Соревнование	25.09.2023
2.	День тренера	День самоуправления	30.10.2023
3.	Всероссийский день самбо	Мастер-класс	16.11.2023
4.	День народного единства	Соревнования	04.11.2023
5.	День Государственного герба Российской Федерации	Беседа	30.11.2023
6.	День Конституции РФ	Турнир	12.12.2023
7.	День Победы	Патриотическая акция	09.05.2024

8.	День детских общественных организаций России	Акция, урок	19.05.2024
----	--	-------------	------------

### 3. Список литературы

#### ***Нормативные документы:***

1. Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм» СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### **Литература для педагога:**

1. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

2. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

4. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.

3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

## Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* обучающихся 6 - 17 лет рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

## Сдача

контрольных нормативов, обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

#### Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо» в группах для детей 6-17 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

##### Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков	Темп максимальный
Силовые качества		

1.	Прыжок в длину	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90, секунды	В виси 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,	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

#### Гибкость

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

#### Координационные способности

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)

#### Техническая подготовленность

1.	Выполнение отдельных технико-тактических	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
----	--	---



	приемов	
2.	Выполнение отдельных технико- тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико- тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико- тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру 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.

### Организация и проведение специальных игр. Игры в касания.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

#### **Игры в блокирующие захваты**

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

### **Игры в атакующие захваты**

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных

схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

### **Игры в теснения.**

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы - пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных и педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

### **Игры в дебюты.**

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников, исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка, или осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться

в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 сек. Эта группа игр позволяет не только оценить качество усвоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

**Бросок** — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

**Бросок через голову** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

**Бросок через грудь** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

**Высокая стойка** — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

**Задняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

**Задняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

**Захват** — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

**Захват рычагом** — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

**Захват скрестный** — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват снаружи** — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

**Зацеп** — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп изнутри** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

**Зацеп стопой** — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Защита** — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

**Левая стойка** — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Лежа** — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

**Низкая стойка** — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

**Обратный захват** — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

**Ответный прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

**Отхват** — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Переворачивание** — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

**Передняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

**Передняя подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

**Подножка** — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

**Подсад голенью** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

**Подсечка** — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подсечка изнутри** — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

**Подхват** — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

**Подхват изнутри** — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

**Правая стойка** — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

**Прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

**Рычаг** — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.



**Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

**Техника** — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

**Удержание** — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника.

**Удержание поперек** — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

**Удержание с плеча** — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание сбоку** — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел ногой** — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперек** — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

**Фронтальная стойка** — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.