

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11 имени С.К. Костина



Утверждена приказом  
директора школы  
№ 02-180 от 30.08.2024г.  
М.Д. Масалыга

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Самбо»**

для детей 8-14 лет  
Срок реализации 1 год

Программа разработана:  
зам.директора Соколова Н.А.

Рыбинск, 2024

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих документов:

-Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Программа может быть реализована в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) (инклюзивно).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

Общеразвивающая программа содержит методические рекомендации по физической культуре для обучающихся (с начальными формами упражнений самбо), которые разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в ДЮСШ.

Предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима для образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку детей занимающихся борьбой самбо.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них.

Сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к занятиям в спортивной школе, научить их учиться, быть внимательным, кроме того у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

**Цель программы:** формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, средствами борьбы самбо.

#### **Задачи:**

##### образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

##### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся средствами борьбы самбо
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

##### развивающие

- достижение результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований данной программы.
- совершенствовать навыки и умения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

##### оздоровительные

- формирование здорового образа жизни и работоспособности, необходимых для дальнейшего развития и совершенствования.

**Адресат программы:** учащиеся начальной и основной школы (8-10 лет, 11-14 лет)  
**Объем программы** – 4 часа в неделю, 136 часов в год

Программа разработана на основе следующих принципов:

- общепедагогических - *воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), *прочности и прогрессирования* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

- спортивной тренировки - *специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), *единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), *волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

Для решения задач общеразвивающей программы по борьбе самбо использовать следующие методы и приемы:

- словесный - *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (лекции и беседы);

- наглядный - *показ тренера, фото и видеопоза*, (виды показа: целостный, фрагментарный)

- практический - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- ориентировочной помощи - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет),

В процессе реализации программы используются следующие средства:

- основные - *без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);

- вспомогательные - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки),

- восстановительные - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений,

саморегуляция), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Разработка и внедрение данной общеразвивающей программы по борьбе самбо предполагает реализацию личностно-развивающих подходов:

- системно-структурного – построение системы занятий на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста
- личностно-ориентированного - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;
- деятельностного – применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;
- интегративного – проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения тренировки в объеме, необходимом спортсменам – борцам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение в режиме ознакомления техники и тактики борьбы самбо; выполнение контрольных нормативов.

Формы и режим занятий – групповые занятия.

Усвоение учебной программы учащимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовке.

Постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.  
(Приложение №1).

Оценка освоения программы оценивается два раза в год, декабрь, май (промежуточная аттестация).

## ***Планируемые результаты***

### **образовательные**

- сформировать знания и умения в области физической культуры и спорта
- знать способы укрепления общего здоровья, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве;
- уметь выполнять приемы страховки и само страховки;
- уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
- уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

### **развивающие**

- совершенствовать навыки и умения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

### **воспитательные**

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по борьбе самбо
- проявлять устойчивого интереса к дальнейшим занятиям;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать знания активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **оздоровительные**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

## ***Содержание программы***

### **Теоретическая подготовка.**

1. Физическая культура и спорт в РФ.
2. Понятие о физической культуре Физическая культура в РФ.
3. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.
4. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта.
5. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (чемпионаты мира и Европы).
6. Краткий обзор развития борьбы самбо.
7. Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.
8. Краткий исторический обзор:

- борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса:
  - народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы.
  - крупнейшие соревнования по борьбе самбо.
  - массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.
9. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
  10. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
  11. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.
  12. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
  13. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
  13. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
  14. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
  15. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
  17. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.
  18. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.
  19. Общее понятие о гигиене.
  20. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта.
  21. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
  22. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца.
  23. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
  24. Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой.
  25. Вред курения и употребление спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.
  26. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.
  27. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена.
  28. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.
  29. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.
  30. Страховка и самостраховка.
  31. Первая помощь (до врача) при травмах.
  32. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.
  33. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

34. Разминка, ее значение; содержание разминки перед схваткой. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков: фазы формирования двигательных навыков.
35. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств, Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности.
36. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха.
37. Показатели динамики восстановления. Физиологические показатели тренированности.
38. Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца. Характеристика морально-волевых качеств: патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др.
39. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом.
40. Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся.
41. Методы психологической подготовки. Психологическая подготовка к соревнованиям.
42. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение соревнований, характер и способы их проведения. Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание.
43. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм.
44. Правила судейства. Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов.
45. Спортивная одежда и обувь борца и уход за ними.

### **Обще подготовительные упражнения**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

**Строевые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды - шагом, бегом, изменение скорости движения.  
*Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.  
*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.

*Прыжки:* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.  
*Метания:* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-

за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча. Переползания: на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

*Упражнения без предметов:* упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне.

### **3 Специально-подготовительные упражнения**

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

*Специализированные игровые задания с касанием.* Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

#### Технико-тактическая подготовка

Ознакомление с элементами техники и тактики. Основные положения в борьбе - *Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. *Партер:* высокий, низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

*Элементы маневрирования.* В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирование в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

#### Техника борьбы самбо.

1. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь.
2. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.
3. Техника борьбы.
4. Технические средства борьбы самбо в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).
5. Краткие сведения о классификации и систематике приемов борьбы самбо. Классификация приемов: в стойке- переводы, нырки, скручивание, броски; в партере-

перевороты, броски. Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.

6. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы.

7. Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Перевороты забеганием. Приёмы борьбы в стойке: сдёргивание, скручивание.

**Формы организации обучения:** фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), коллективная (командная – при обучении навыкам судейства), групповая (при выполнении упражнений в парах), индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### Календарно-учебный график

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
4	16	136

### Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	Из них: теория	Из них: практика
1	Техника безопасности на уроках самбо	2	2	
2	Теоретическая подготовка	12	12	
3	ОФП	40		40
4	СФП	34		34
5	Технико-тактическая подготовка	34	14	20
6	Контрольно-переводные испытания	4		4
7	Соревнования	10		10
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>28</b>	<b>108</b>

## Календарно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1-2	Техника безопасности на уроках самбо	2
3	Физическая культура и спорт в РФ. Понятие о физической культуре Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта.	1
4	Краткий обзор развития борьбы самбо. Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.	1
5	Краткий исторический обзор: - борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: - народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. - крупнейшие соревнования по борьбе самбо. - массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.	1
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
7	Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.	1
8	Анотомо-физиологическая характеристика борьбы.	1
9	Гигиенические знания и навыки	1
10	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Первая помощь (до врача) при травмах.	1
11	Общее понятие о спортивном массаже Самомассаж. Противопоказания к массажу.	1
12	Показатели динамики восстановления. Физиологические показатели тренированности.	1
13	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом. Понятие о психологической подготовке борца	1
14	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	1
15-20	ОФП: строевые упражнения Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения,	6

	остановка, команды - шагом, бегом, изменение скорости движения.	
21-25	<i>Ходьба</i> : обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом	4
26-28	<i>Бег</i> : на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.	3
29-32	<i>Прыжки</i> : в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня	4
33-34	<i>Метания</i> : теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.	2
35-36	Переползания: на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.	2
37-40	<i>Упражнения без предметов</i> : упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	4
41-45	<i>Упражнения с предметами</i> : упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 1 кг.), упражнения со стулом.	4
46-56	<i>Упражнения на гимнастических снарядах</i> : на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне..	11
57-66	<i>Акробатические упражнения</i> : кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.	10
67-71	<i>Упражнения для укрепления мышц шеи</i> : наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.	5
72-80	<i>Упражнения в самообороне</i> : перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и	9

	полуприседа, пережат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.	
81-82	Специализированные игровые задания с касанием. Игры блокирующие захваты..	2
83-84	Игры в атакующие захваты	2
85-86	Игры в теснения	2
87-88	Игры в перетягивание.	2
89	Игры за сохранения равновесия.	1
90	Игры с отрывом соперника от ковра.	1
91	Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь.	1
92	Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы.	1
93-100	Технические средства борьбы самбо в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).	6
101-108	Краткие сведения о классификации и систематике приемов борьбы самбо. Классификация приемов: в стойке- переводы, нырки, скручивание, броски; в партере- перевороты, броски. Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	8
109-116	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы	8
117-122	Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Перевороты забеганием. Приёмы борьбы в стойке: сдёргивание, скручивание.	6
123-126	Контрольно-переводные испытания	4
127-136	Соревнования	10

### Методическое обеспечение:

- спортивный зал
- борцовские маты (татами)
- скакалки
- гимнастические палки
- гантели

**Мониторинг оценочных результатов  
8-10 лет**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень	Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	9	9,3	10,0	9,3	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	10	8	6
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	170	155	140	160	150	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

**11-14 лет**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень	Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8	9	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	16	7	10	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

## Рабочая программа воспитания

**Цель** программы: формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, средствами борьбы самбо.

### **Задачи:**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся средствами борьбы самбо;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Формы и методы воспитательной работы**

Активная форма организации деятельности: Спортивные игры, состязания, олимпиады.

Методы воспитания:

методы убеждений: инструктаж;

методы упражнений: метод примера, показ образцов, педагогическое требование;

методы оценки и самооценки: соревнование, поощрение, ситуация доверия, контроль и самоконтроль.

### **Планируемый результат воспитания**

- развитие нравственных и волевых качеств личности учащихся средствами борьбы самбо;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### **Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год**

	Наименование мероприятия	Направления воспитательной работы	Дата проведения
1	Школьные соревнования по самбо	Воспитание здорового образа жизни	февраль
2	Показательные выступления на спортивном школьном фестивале	Воспитание здорового образа жизни	май

## **Список литературы:**

### **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, 2005г.
2. А.А. Харлампиев – Система самбо. Боевое искусство. – М.; Советский спорт, 1995г.
3. Д.Л. Рудман – Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – М.: Советский спорт, 1983г.
4. Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000г.
5. П.А.Эйгиминас – Самбо: Первые шаги. – ФиС, 1992 г.
6. Д.Л. Рудман – Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000г.
7. Н.Г. Озолин – Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2004г.
8. Е.М. Чумаков – Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976г.
9. Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 1998г.
10. В.М. Игуменов – Спортивная борьба: учебное пособие; М.:Просвещение, 1993г.
11. Г.А. Васильков, В.Г. Васильков – От игры к спорту; Москва «Физкультура и спорт», 1985г.
12. Н.Г. Кулик - Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс,2008.- 160 с

### **для учащихся**

1. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации /Подготовлены С.Ф. Ионовым, Е.М. Чумаковым – М.; Комитет по ФКиС при СМ СССР 1986г.
2. Е.М. Чумаков – Физическая подготовка борца. – М.; РГАФК, 1996г.
3. Е.М. Чумаков – Сто уроков самбо – М.; ФиС, 1988г.
4. Е.Я. Гаткин – самбо для начинающих; М – 2001г.