

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА С.В. СУВОРОВА С. ТЕНГИНКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
МБОУ СОШ №18 им. С.В. Суворова  
с. Тенгинка.  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №18 им. С.В.  
Суворова с. Тенгинка  
\_\_\_\_\_ А.В. Андреев

М.П. Приказ от «30» 08 2024 г. № \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Самбо»**

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID №: 67823

Автор-составитель:  
Чигаев Андрей Юрьевич  
Педагог дополнительного образования

с. Тенгинка, 2024г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.</b>	<b>4</b>
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Цель и задачи программы.	10
1.3.	Содержание программы.	11
1.4.	Планируемые результаты.	14
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>14</b>
2.1.	Календарный учебный график.	14
2.2.	Условия реализации программы.	20
2.3.	Формы аттестации.	21
2.4.	Оценочные материалы.	22
2.5.	Методические материалы.	23
2.6.	Список литературы.	29

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета спорта» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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";
- Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе Жадаев Д.Н., 2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания учащихся через использование потенциала самбо, как национального достояния России.

**Актуальность программы.** Реализация данной программы позволяет решить такие приоритетные государственные задачи, как реализация национального компонента и патриотическое воспитание учащихся, а также позволит учащимся чувствовать себя уверенно и в безопасности с устойчивыми лидерскими качествами, освоив технику вида спорта «самбо» и прикладного направления «самозащита без оружия».

**Новизна.** Новизна программы «Самбо» заключается в том, она рассматривается как система использования определенных методов и приемов, нацеленных на формирование коммуникативных навыков, привитие интереса к здоровому образу жизни, укреплению физического здоровья, стремлению к защите Родины и сохранению наследственных культурных ценностей.

**Педагогическая целесообразность.** Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в учебе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

**Отличительные особенности.** При разработке программы педагогом были изучены подобные программы, находящиеся в свободном доступе сети Интернет:

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» тренера-преподавателя Тихомирова Е.С. ДЮСШ «Локомотив» г. Барабинск разработана для учащихся 8-10 лет на 552 учебных часа (2 года обучения).

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» ПДО Чочиева В.Г. МБОУ СОШ №18 им С.В. Суворова с. Тенгинка для учащихся 11-15 лет на 648 учебных часа (3 года обучения).

Отличительными особенностями данной программы от вышеназванных является, то что программа носит ознакомительный характер и ориентирована на формирование физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания учащихся.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями детей 11-15 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей

и уровня подготовки.

Возраст 10 лет является сравнительно спокойным и равномерным в физическом развитии детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9 - 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12 - 13 годам, - запястья и пясти.

При занятиях физической культурой и спортом очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. До 9-летнего возраста у девочек позвоночник обладает большей подвижностью, чем у мальчиков. В возрасте 9 - 10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

К 9 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Средняя частота пульса в 9-10 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту.

Артериальное давление 10-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст. Заканчивается развитие эндокринной системы, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания.

Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых.

В 10 лет усиленно формируется и совершенствуется функция коры больших полушарий. В этом возрасте относительно быстро начинаются условно - рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется.

К существенным показателям, которые характеризуют функциональное состояние нервно-мышечной системы, относят координационные способности, способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движения. В данном возрасте расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он совершил, анализирует поступки окружающих. Однако в поведении детей 10 лет еще присутствуют игровые элементы, дети не способны долго удерживать внимание на определенном предмете или действии. Замкнутые дети тяжело в коллективе из-за отсутствия друзей, далее это может отразиться на их психическом типе характера.

Основной деятельностью, первой и важнейшей обязанностью становится учение - приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе. Формирование интереса к содержанию тренировочной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием у детей 10 лет чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой педагога, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперёд. Учащиеся испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда педагог хвалит их. Возрастная особенность - слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольное внимание детей 10 лет требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то ребенок 10 лет обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу тренера, лучше всех справиться с заданием и т. д.). Значительно лучше в этом возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны.

В возрасте 10 лет резко возрастает число факторов, которые в итоге могут повлиять на самооценку ребенка. Дети на все события, происходящие вокруг, имеют свою точку зрения, которую пытаются отстаивать. Кроме всего этого у них формируется мнение о собственной социальной значимости - самооценке. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка себя чаще всего бывает у детей, родители которых относятся к ним с уважением, теплотой и любовью. Однако к 10 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер.

Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я.

Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше развита мышечная сила. У детей 11–12 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых, поэтому общее количество крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величины ударного и минутного объема крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше

величина ударного и минутного объема крови по отношению к единице веса тела. Однако абсолютная величина ударного и минутного объемов крови у детей и подростков значительно меньше, чем у взрослых. Сила и частота сердечных сокращений оказывается у детей больше, чем у взрослых. Так частота пульса в норме у них 77–80 ударов в 1 минуту. У детей относительно широкие отверстия сердца и просветы сосудов, в связи, с чем облегчается перемещение крови, создаются условия для большей скорости кровотока и меньшего сопротивления периферических сосудов. Артериальное давление равно в среднем 165/65 мм. рт. ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см<sup>3</sup>, частота дыхательных движений 20–22 в/мин. При физической нагрузке пульс и дыхание значительно учащаются, ударный объем крови и подъем максимального артериального давления меньше, чем в старшем возрасте, восстановление этих показателей до уровня покоя замедленно. Функциональные возможности организма у детей 11–12 лет невысокие. Известно, что костный аппарат у детей очень гибок и легко поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому необходимы упражнения на выработку правильной осанки. Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание выполняется 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению.

Границы подросткового периода охватывают возраст от 11 -12 до 14-15 лет. Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте - процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения.

Важнейший фактор развития личности подростка - его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений со взрослыми и товарищами, наконец, на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи). Однако процесс становления нового растянут во времени, он зависит от

многих условий и поэтому может происходить неравномерно по всему фронту. Это определяет, с одной стороны, сосуществование в подростке "детскости" и "взрослости", а с другой - наличие у подростков одного и того же паспортного возраста существенных различий в степени развития разных сторон взрослости. Это связано с тем, что в обстоятельствах жизни современных школьников есть моменты двоякого рода: 1) тормозящие развитие взрослости: занятость детей только учением при отсутствии у большинства из них других постоянных "серьезных обязанностей"; стремление многих родителей освободить ребят от бытового труда, забот и огорчений, опека во всем; 2) овзросляющие: огромный поток разнообразной по содержанию информации; большая занятость многих родителей и как возможное следствие этого - ранняя самостоятельность детей, интенсивное развитие общения с товарищами; акселерация физического развития и полового созревания. Все это создает огромное разнообразие условий, определяющих развитие взрослости, а отсюда - пестроту проявлений и существенные различия в развитии тех или иных ее сторон.

Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, скрытность, замкнутость).

В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13-14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8-9 лет).

Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период полового созревания. Важная роль в развитии силы в этот период принадлежит дифференциации нервно-мышечного аппарата. Формирование

относительной силы различных групп мышц завершается в 16- 17 лет. На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста. Увеличение физиологической напряженности тренировки "на силу" в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями) не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности.

Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%). Акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или "костный" возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 13-14 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В 13-14 лет уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше, чем у юношей.

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не

оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков. Под воздействием физической нагрузки изменяется секреция гормонов коры надпочечников.

Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг веса. Систематические занятия спортом способствуют росту МВЛ.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК), которое увеличивается с возрастом.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» реализуется на ознакомительном уровне, рассчитана на 1 год обучения, объем программы составляет 72 часа в год.

#### **Форма обучения.**

Форма обучения по программе – очная. Форма организации деятельности: групповая.

#### **Режим занятий.**

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

**Особенности организации учебного процесса.** В объединении формируются группы в количестве 12-15 человек. Состав групп постоянный. Учащийся может повторно пройти обучение по программе, при условии соответствия возраста. В этом случае педагог увеличивает нагрузку, согласно возрасту и физической подготовленности учащегося. В объединение принимаются все желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям. На общих основаниях к занятиям допускаются учащиеся с задержкой речевого развития (ОВЗ), при отсутствии противопоказаний от ПМПК, без составления индивидуального маршрута.

#### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы.** Создание условий для формирования физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания учащихся.

### Метапредметные задачи:

- Развить выдержку, самообладание, самоорганизацию и уверенность;
- Развить физические качества учащихся (быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость);
- Сформировать устойчивый интерес к виду спорта «самбо».

### Личностные задачи:

- Воспитать волевые качества, ответственность, дисциплину, трудолюбие;
- Воспитать способность взаимодействовать со сверстниками на принципах дружелюбия и взаимопомощи;
- Воспитать любовь к Родине через использование потенциала самбо, как национального достояния России.

### Предметные задачи:

- Познакомить с историей развития самбо;
- Обучить специальной терминологии;
- Обучить выполнению упражнений специальной физической подготовки;
- Обучить навыкам общей физической подготовки;
- Обучить первым навыкам технико-тактической подготовки.

## 1.3. Содержание программы.

### Учебный план.

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Постановка задач на учебный год. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Опрос
2	История развития самбо	1	1	-	Пед. наблюдение
3	Правила гигиены, режим, питание.	1	1	-	Тестирование
4	Травмы в самбо и их профилактика	2	1	1	Карточки контроля
5	Организм и его функции	2	1	1	Тестирование
6	Методика самостоятельных занятий спортом.	2	1	1	Тестирование
7	Правила организации и проведения соревнований по самбо различного уровня. Ведение спортивной документации.	5	2	3	Тестирование, учебная борьба, соревнования
8	Общая физическая подготовка.	20	-	20	Сдача нормативов

9	Специальная физическая подготовка	9	-	9	Сдача нормативов
10	Технико-тактическая подготовка	22	2	20	Встречи, борьба
11	Соревнования	2	-	2	Пед. наблюдение и анализ
12	Воспитательная работа	4	-	4	Пед. наблюдение и анализ
13	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Пед. анализ
		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Введение в программу. Техника безопасности. Организационные вопросы.

#### 2. История развития самбо.

*Теория:* Развитие самбо на Кубани.

#### 3. Правила гигиены, режим, питание.

*Теория:* Личная гигиена спортсмена. Режим дня, питания. Питьевой режим. Водные процедуры. Закаливание.

#### 4. Травмы в самбо и их профилактика.

*Теория:* Травмы в самбо. Профилактика травм.

*Практика:*

#### 5. Организм и его функции.

*Теория:* Двигательный аппарат. Взаимодействие органов. Кровообращение.

*Практика:* Разминка.

#### 6. Методика самостоятельных занятий спортом.

*Теория:* Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки.

*Практика:* Самостоятельная разминка. Распределение нагрузки по этапам занятия. Восстанавливающий комплекс упражнений

#### 7. Правила соревнований.

*Теория:* Правила соревнований по самбо. Терминология. Главная судейская коллегия - главный судья, заместители главного судьи,

секретарская группа (секретариат). Судейская коллегия - судьи - руководители ковров, арбитры, боковые судьи. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Практика:** Разбор и изучение обязанностей и прав участников соревнований.

#### **8. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** Подвижные игры. Эстафеты. Лёгкая атлетика: ходьба, специальная ходьба, бег с ускорением, кроссовый бег. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту. Прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча. Упражнения с отягощениями. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Сдача контрольных нормативов. Регби. Матчевая встреча по регби.

#### **9. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Упражнения на скорость. Упражнения для развития силы, скорости, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, упражнения с набивным мячом, штангой. Упражнения на снарядах. Упражнения на скакалке, с гантелями. Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег в мешках, спортивные игры, эстафеты. Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры. Упражнения с преодолением собственного веса. Передвижения в стороны, по кругу. Силовые упражнения. Специальные упражнения для развития выносливости. Упражнения на манекене для борьбы. Имитационные упражнения: упражнения для переводов вертушкой за ногу, упражнения для броска через спину, упражнения для бросков наклоном, упражнения для подхвата, упражнения для бросков прогибом, упражнения для бросков подсечкой.

#### **10. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Стойка.

**Практика:** Броски, защита от них, перевод в партер, приёмы в захватах, перевороты, выходы в необходимое положение в партере, действия у края ковра, поведение в начале поединка, в середине, в конце, подавления оппонента, разведка его намерений, устрашения, вызова, маскировки, подготовки бросков.

#### **11. Соревнования.**

**Практика:** Товарищеские встречи.

#### **12. Воспитательная работа.**

**Практика:** Турнир по самбо, посвященный Дню народного единства. День защитника Отечества. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.

Герои Отечества. Сирень Победы.

#### **13. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы за учебный год. Инструктажи на лето.

**Практика:** Борьба. Составление индивидуальных планов тренировки на лето.

## 1.4. Планируемые результаты.

### Метапредметные результаты:

- Развиты выдержка, самообладание, самоорганизация и уверенность;
- Развиты физические качества учащихся (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- Сформирован устойчивый интерес к виду спорта «самбо».

### Личностные результаты:

- Воспитаны волевые качества, ответственность, дисциплина, трудолюбие;
- Воспитана способность взаимодействовать со сверстниками на принципах дружелюбия и взаимопомощи;
- Воспитана любовь к Родине через использование потенциала самбо, как национального достояния России.

### Предметные результаты:

- Знают историю развития самбо;
- Обучены специальной терминологии;
- Обучены выполнению упражнений специальной физической подготовки;
- Обучены навыкам общей физической подготовки;
- Обучены первым навыкам технико-тактической подготовки.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1	Введение в программу. Техника безопасности. Организационные вопросы.	1	Беседа	Опрос		
2	Развитие самбо на Кубани.	1	Беседа	Пед. наблюдение		
3	Двигательный аппарат. Личная гигиена спортсмена.	1	Учебное занятие	Пед. наблюдение		
4.	<b>ТТП.</b> Стойка. Передвижение шагами вперёд, назад. <b>ОФП.</b> Легкая атлетика.	1	Тренировочное занятие	Пед. наблюдение		
5	Развитие самбо на Кубани. <b>ОФП.</b> Эстафета.	1	Беседа. Практическое занятие	Пед. наблюдение		
6.	<b>ТТП.</b> Стойка. Передвижения.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение		

	<b>ОФП.</b> Легкая атлетика.					
7.	Травмы в самбо. Профилактика травм. Работа по карточкам. <b>ОФП.</b> Упражнения с отягощениями.	1	Беседа. Практическое занятие	Карточки контроля		
8.	<b>СФП.</b> Упражнения на скорость. <b>ТТП.</b> Подавление силой.	1	Практическое занятие	Пед. наблюдение		
9.	Турнир по самбо, посвященный Дню народного единства.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
10.	<b>ОФП.</b> Сдача контрольных нормативов.	1	Практическое занятие	Тестирование		
11.	<b>ТТП.</b> Подавление быстротой выполнения действий.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
12.	<b>СФП.</b> Упражнения на снарядах. <b>ОФП.</b> Акробатические упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
13.	<b>ТТП.</b> Подавление, используя амплитуду движения атакующего спортсмена или уменьшение защитных движений противника. <b>ОФП.</b> Прыжки в длину, высоту.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
14.	Взаимодействие органов. Кровообращение. <b>ОФП.</b> Эстафета.	1	Эвристическая беседа. Практическое занятие	Тестирование		
15.	<b>СФП.</b> Упражнения на снарядах. <b>ОФП.</b> Акробатические упражнения. Специальная ходьба.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
16.	<b>ТТП.</b> Работа в парах.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

	Передвижение челноком.					
17.	<b>СФП.</b> Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости мышц.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
18.	<b>ТТП.</b> Маневрирование. Маскировка. <b>СФП.</b> Упражнения с преодолением собственного веса.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
19.	<b>ОФП.</b> Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
20.	<b>СФП.</b> Упражнения на манекене. <b>ТТП.</b> Вызов. Броски захватом ног (ноги).	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
21.	<b>ТТП.</b> Защита уклоном. Контратака прямым ударом в голову.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
22.	<b>СФП.</b> Упражнения на скакалке, с гантелями.	1	Самостоятельная тренировка	Педагогическое наблюдение		
23.	Герои Отечества.	1	Урок мужества.	Педагогическое наблюдение		
24.	<b>ТТП.</b> Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия толчком.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
25.	<b>СФП.</b> Упражнения на развитие координации. <b>ТТП.</b> Подножка передняя. Подножка задняя.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
26.	<b>ОФП.</b> Бег с ускорением. <b>СФП.</b> Передвижения, в стороны, по кругу.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
27.	<b>ТТП.</b> Атака, защита, контратака.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
28.	Правила соревнований по самбо.	1	Беседа. Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

	Терминология. <b>ОФП.</b> Эстафета.					
29.	<b>ТТП.</b> Бросок через бедро. Работа в парах.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
30.	<b>ОФП.</b> Подвижные игры. Мини-футбол.	1	Самостоятельная тренировка	Педагогическое Наблюдение		
31.	<b>ТТП.</b> Средняя и ближняя дистанция. <b>ОФП.</b> Подвижные игры	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
32.	<b>СФП.</b> Упражнения на снарядах. <b>ТТП.</b> Подсечка	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
33.	<b>ТТП.</b> Встречи	1	Судейская практика	Педагогический анализ		
34.	<b>СФП.</b> Упражнения на силу и выносливость. <b>ОФП.</b> Упражнения на гибкость.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
35.	<b>ОФП.</b> Подвижные игры. <b>ТТП.</b> Зацеп	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
36.	<b>ТТП.</b> Атака, защита. <b>СФП.</b> Упражнения на снарядах.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
37.	Режим дня, питания. Питьевой режим. <b>ОФП.</b> Акробатические упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
38.	<b>ТТП.</b> Работа с манекеном. Работа в парах.	1	Встречи, борьба.	Педагогическое наблюдение		
39.	<b>ТТП.</b> Работа с манекеном. <b>ОФП.</b> Кроссовый бег.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
40.	<b>ОФП.</b> Сдача контрольных нормативов.	1	Практическое занятие	Тестирование		
41.	<b>СФП.</b> Упражнения на развитие общей выносливости. <b>ТТП.</b> Борьба.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
42.	<b>ОФП.</b> Строевые упражнения. <b>ТТП.</b> Техника и тактика схватки на броски с падением.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		

43.	<b>ОФП.</b> Акробатические упражнения. <b>ТТП.</b> Защита.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
44.	<b>ТТП.</b> Схваткина Использование усилий партнера.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
45.	<b>СФП.</b> Силовые упражнения. <b>ОФП.</b> Упражнения на расслабление.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
46.	Классификационные соревнования.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
47.	<b>ТТП.</b> Борьба	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
48.	День защитника Отечества. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.	1	Круглый стол	Педагогическое наблюдение		
49.	<b>ТТП.</b> Атака, защита, контратака. <b>СФП.</b> Упражнения на снарядах.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
50.	<b>СФП.</b> Имитационные упражнения. <b>ТТП.</b> Передвижения влево, вправо, по кругу.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
51.	<b>ТТП.</b> Борьба. <b>ОФП.</b> Прыжки с преодолением препятствий.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
52.	<b>ТТП.</b> Борьба <b>ОФП.</b> Подвижные игры.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
53.	<b>ОФП.</b> Лёгкая атлетика. <b>ТТП.</b> Встречи.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
54.	<b>СФП.</b> Бег с ускорением. <b>ТТП.</b> Работа в парах	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
55.	<b>ОФП.</b> Метание набивных мячей. <b>ТТП</b> Борьба по заданию.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		

56.	<b>ТТП.</b> Техника и тактика схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника. <b>ОФП.</b> Метание гранаты.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
57.	<b>ТТП.</b> Техника и тактика схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника. <b>ОФП.</b> Строевые упражнения.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
58.	<b>ТТП.</b> Техника и тактика Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
59.	<b>ТТП.</b> Борьба по заданию.	1	Встречи, борьба.	Педагогический анализ		
60.	<b>ОФП.</b> Упражнения с отягощением.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
61.	<b>ТТП.</b> Борьба. <b>ОФП.</b> Акробатические упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
62.	<b>СФП.</b> Упражнения на манекене. <b>ТТП.</b> Передвижения по кругу.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
63.	<b>ОФП.</b> Эстафета. <b>ТТП.</b> Схватки на сохранение статических положений	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
64.	<b>ОФП.</b> Лёгкая атлетика. <b>СФП.</b> Упражнения на снарядах.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
65.	<b>ОФП.</b> Бег на 30 метров.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
66.	Сирень Победы.	1	Урок памяти	Педагогическое наблюдение		

67.	Водные процедуры. Закаливание <b>ОФП.</b> Акробатические упражнения.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
68.	Инструкторская и судейская практика.	1	Практическое занятие	Тестирование		
69.	<b>ТТП.</b> Тактика боя против левши	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
70.	<b>ТТП.</b> Борьба по заданию.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение		
71.	<b>ОФП.</b> Сдача контрольных нормативов	1	Практическое занятие	Тестирование		
72.	Подведение итогов работы за учебный год. Инструктажи на лето. Борьба. Составление индивидуальных планов тренировки на лето.	1	Беседа Практическое занятие	Педагогический анализ		
	<b>Итого</b>	<b>72</b>				

## 2.2. Условия реализации программы.

**Материально-техническое обеспечение.** Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Самбо», соответствует СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением главного государственного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве 15 человек: оборудованный спортивный зал (татами, маты, манекен для борьбы, спортивный инвентарь, душ, холодная и горячая вода, отопление, освещение, сплит система, рециркулятор, туалетная комната).

**Информационное обеспечение:** видео-, фото-, интернет источники.

**Кадровое обеспечение.** Для реализации программы «Самбо» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», «Физическая культура и спорт» без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию. Педагог реализующий дополнительную

общеразвивающую программу «Самбо» имеет высшее профессиональное образование по направлению «Специалист по физической культуре и спорту» Кемеровского Государственного образовательного учреждения «Кемеровский государственный университет», 2008 г. Педагог прошел обучение в 2023 г. по программе «Внедрение и реализация ФАОП НОО и ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Институт современного образования», по программе «Школьная медиация как способ урегулирования конфликтов» в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Институт современного образования» в 2024 году. Педагог прошел профессиональную переподготовку по программе «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Теория и методика преподавания математики и физики в образовательных организациях» в 2024 году. Общий педагогический стаж – ??лет. Стаж работы в должности педагога дополнительного образования – ??лет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы; разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями: профессиональная, информационная, коммуникативная и правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии здоровья;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

### **2.3.Формы аттестации.**

В программе «Самбо» используется такой метод определения результативности как педагогический анализ результатов выполнения учащимися диагностических заданий, участие в соревнованиях по данному виду спорта, активности учащихся на занятиях.

Входящий контроль: тестирование - контрольные нормативы (приложение №1) по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Текущий контроль (в течение всего учебного года): контроль за функциональным состоянием юного спортсмена (измерение ЧСС, приложение № 2), регулярное наблюдение в процессе тренировочных занятий за состоянием самочувствия спортсмена, контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача.

Промежуточный контроль (январь): контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие).

Итоговая аттестация определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки. Проводятся испытания, на основе контрольных нормативов.

С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.

#### **2.4. Оценочные материалы.**

**Педагогическое наблюдение** — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение.

Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предмете исследования. Педагогическое наблюдение позволяет осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а обращать внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость учащихся.

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения изучаемых показателей подготовленности юных спортсменов.

#### **Тестирование.**

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение — это стандартизованное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения уровня состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания.

Также для проверки уровня развития скоростных способностей используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру.

Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН юных спортсменов.

Тесты проводят три раза год – в начале, в середине, и в конце учебного года.

Оценка соревновательной деятельности используется для определения эффективности обучения по программе «Самбо» и заключается в вычислении показателя эффективности выполнения технико-тактических приемов борьбы.

### **2.5. Методические материалы.**

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Точный пас» включает в себя методы и дидактические принципы. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации образовательного процесса и дидактическим принципам: наглядности, системности, последовательности, доступности, посильности, в обучении, связи теории с практикой.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный,
- объяснительный,
- рефлексивный
- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,
- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые тренировочные занятия, практическое занятие, открытое занятие.

Дидактический материал: иллюстративный материал, плакаты, фотографии, дидактические карты, видеоролики.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения педагог привлекает учащихся к

организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

### **Подвижные игры.**

#### **«Рывок за мячом».**

*Подготовка.* Учащиеся делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Педагог с мячом в руках встаёт между командами.

*Содержание игры.* Называя любой номер, педагог бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается педагогу, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

*Правила игры:* 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

#### **«Сумей догнать».**

*Подготовка.* Учащиеся располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга.

*Содержание игры.* По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

*Правила игры:* 1. Осаленные выбывают из игры и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых игрока. Можно выявить и единоличного победителя.

*Примечание.* Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Девочки и мальчики соревнуются отдельно.

#### **«Перемена мест».**

*Подготовка.* Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

*Содержание игры.* По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

*Правила игры:* 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

### Методическое обеспечение программы.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	Беседа	Словесно-наглядные	Плакаты, журналы, видео материал	компьютер	оформление карточек спортсмена
2	История развития самбо.	Беседа, просмотр видеофильмов, встреча с интересными людьми-тренерами	Словесный, вербальный, наглядный, иллюстративный	Фотовыставка, книжная выставка, видеотека	Мультимедийный проектор	Опрос
3	Правила гигиены, режим, питание.	Беседа	Вербальный, рефлексивный, словесный	Спец. литература		контроль за весом тела, ростом
4	Травмы в самбо и их профилактика.	Беседа, круглый стол с врачом-травматологом	Словесный, вербальный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, спец. литература	Мультимедийный проектор	Карточки контроля
5	Организм и его функции.	Беседа	Словесный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, карточки	компьютер	Зачёт
6	Методика самостоятельных занятий спортом.	Беседа, просмотр видеофильмов, практическое занятие	Словесный, вербальный, наглядный, иллюстративный, практический	Плакаты, журналы, видео материал	компьютер	Тестирование
7	Правила соревнований	практическое занятие	Объяснительный, практический, словесный	Спец. литература, видеозаписи, таблицы.	Компьютер, мультимедийный проектор	Встречи, борьба, судейство
8	Общая физическая подготовка.	Общие, групповые, индивидуальные, Самостоятельные тренировки.	Вербальный, репродуктивный, наглядный, педагогическое наблюдение.	Спец. лит.	Спортивный инвентарь	Контроль физической подготовки

9	Специальная физическая подготовка.	Тренировочные занятия	Вербальный, рефлексивный, репродуктивный, практический.	Спец. литература, видеозаписи	Спортивные снаряды и оборудование, мультимедийный проектор.	контроль спец. подготовки, демонстрация достижений
10	Технико-тактическая подготовка.	Тренировочные занятия (индивидуальные и групповые).	Вербальный, рефлексивный, наглядный, практический, эмоциональной поддержки, круговой, соревновательный, исправления ошибок.	Видеозаписи, циклограмма ударов	Телевизор, компьютер, зеркала, спортивные снаряды, оборудование	Контроль базовой техники, анализ борьбы, показательные выступления.
11	Соревнования.	Б	Вербальный, соревновательный, педагогическое наблюдение, наглядный.	Видеозапись, татами, флаги, гимны.	Спортивный инвентарь, форма, компьютер, аптечка.	Результаты соревнований, анализ соревнований
12	Воспитательная работа	Беседа, круглый стол, товарищеские встречи.	Вербальный, соревновательный, педагогическое наблюдение, наглядный.	Видеоматериал.	Мультимедийный проектор	Педагогический анализ
13	Итоговое занятие.	Борьба	Вербальный, репродуктивный, обобщающий, соревновательный, педагогическое наблюдение.		Татами, музыкальный центр, аптечка, флаги, гимны, грамоты, кубки, призовой фонд	Портфолио, выполнение разрядных требований

## **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.

## 2.6. Список литературы.

Для педагога:

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.
4. 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.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. 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.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//.

– М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

#### **Для детей:**

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

#### **Дополнительные материалы:**

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков// видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008

Прошито и скреплено

печатью

" 30 " 20 24 Г.

А. В. Андреев

