

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 338  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
ГБОУ школы № 338 Невского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №8 от 18.06.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы № 338  
Невского района Санкт Петербурга  
М.Н. Свирко  
приказом №48/Г-Д от 19.06.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«САМБО В ШКОЛУ»**

Возраст учащихся: 11- 17  
Срок реализации: 2 год

Дата и время 30.07.2025 14:00  
ФИО: Свирко Мария Николаевна  
Должность: Директор  
КЭП: 0088A382C1F179DFEA80D361858F7E2D1B  
Действителен с 06.12.2023 по 28.02.2025

Разработчик:  
Торопчин Всеволод Сергеевич  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо в школу» имеет физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень освоения. Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта: «Организация проведения смотра-конкурса школьных спортивных клубов, в том числе реализующих проект «Самбо в школы Санкт-Петербурга». Занятия по борьбе самбо являются одним из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, способствуют формированию жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации РГ№ 61753 от 18.12.2020

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

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

метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность учащихся управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания, не теряя контроля за своими действиями. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Самбо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических

приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в самбо. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** заключается в подготовке физически крепких, гармонично развитых юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся. А также выявление и поддержка талантливых и одаренных детей. Основным условием выполнения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных борцов, которая предусматривает следующие задачи:

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- 1.формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
- 2.дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- 3.дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
- 4.научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- 5.научить правилам закаливания организма.
- 6.сформировать у детей навыки здорового образа жизни

##### **Развивающие:**

- 1.укреплять здоровье и всестороннее гармонично развивать юных спортсменов;
- 2.развитие волевых качеств учащихся;
- 3.способствовать повышению работоспособности учащихся;
- 4.развивать двигательные способности;
- 5.формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

##### **Воспитательные:**

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### **Актуальность программы**

Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи видов спорта. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается последним решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта.

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

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

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

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

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

#### **Отличительная особенность**

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах — новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста.

#### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 11-17 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности).

#### **Объем и срок реализации программы:**

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения - 288 часов. Первый год обучения – 144 часа. Второй год обучения – 144 часа. Срок реализации программы – 2 года.

#### **Условия реализации программы**

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Условия формирования групп:**

На первый год обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения зачисляются спортсмены годные по состоянию здоровья, успешно прошедшие контрольно – переводные испытания первого года обучения или по своим физическим данным годны для зачисления в группу.

Группы первого года обучения комплектуются из детей 10-11 лет в количестве 15 человек;

Группы второго года обучения комплектуются из детей 11-12 лет в количестве не менее 12 человек, освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания и умения.

Группы детей 1 года обучения занимаются два занятия в неделю по 2 часа, группы 2 года обучения занимается по 2 раза в неделю по 2 часа.

В зависимости от возраста и класса обучения выделяются следующие этапы и периоды подготовки:

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более

эмоциональные. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы.

#### **Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, который имеет образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### **Материально-техническое оснащение программы**

Специально – оборудованное помещение, борцовский ковер, протекторы на стены, резиновые жгуты и петли, медицинболы, куклы для бросков, свисток, секундомер.

Кроме этого, имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по самбо, спортивным соревнованиям, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **Предметные результаты:**

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности.

##### **Личностные результаты изучения программы:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении

- умений и навыков борьбы самбо;
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

#### **Метапредметные результаты изучения программы:**

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

#### **Способы определения результативности**

- мониторинг на начало и окончание учебного года;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии, на знание правил соревнований и терминологии, теоретического материала, на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- психологические и учебно-игровые тренинги;
- наблюдение во время тренировочных занятий и соревнований;
- контроль соблюдения техники безопасности и правил борьбы;

#### **Формы подведения итогов реализации подпрограммы**

- психологические тесты;
- районные и городские соревнования, спортивные турниры, их результаты;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- контрольные занятия с заданиями;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- диагностика в рамках мониторинга ОДОД.

#### **Формы и режим занятий:**

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Теоретические, практические, комбинированные - занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, подвижные игры, приемы самбо.

Режим занятий:

На первом году обучения занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 часа в неделю.

На втором году обучения занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 часа в неделю.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

#### **Методы обучения**

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

**Теоретические.** Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал.

**Теоретико-практические.** Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с мини-лекции педагога с введением новых понятий, приемов, так и с индивидуального объяснения детям нового материала в процессе тренировки.

**Практические.** На занятиях происходит получение практических навыков борьбы, применение полученных теоретических знаний на практике.

Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

**Соревнование.** Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

**Зачетные занятия.**

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I. Основы знаний.					
1.1	Вводное занятие.	2	2		Входной
1.2	История зарождения и развития самбо.	2	2		Фронтальный
II. Специальная физическая подготовка.					
2.1	Формирование навыков самостраховки	18	4	14	Индивидуальный
2.2	Техника выполнения акробатических элементов.	20	2	18	Индивидуальный
2.3	Техника выполнения удержаний	12	2	10	Индивидуальный
2.4	Техника выполнения переворотов	12	2	10	Индивидуальный
	Техника выполнения болевых приемов	20	4	16	Индивидуальный
	Техника выполнения бросков	30	6	24	Индивидуальный
III. Общая физическая подготовка.					
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	16	2	14	Комбинированный
IV. Контрольные испытания.		4	1	3	Индивидуальный

<b>V. Спортивные соревнования.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Индивидуальный
<b>VI. Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Промежуточный
<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	

#### Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I. Основы знаний.					
1.1	Вводное занятие.	2	2		Входной
1.2	Правила соревнований по самбо	4	2	2	Фронтальный
II. Специальная физическая подготовка.					
2.1	Техника борьбы в партере	46	2	44	Индивидуальный
2.2	Техника борьбы в стойке.	46	6	40	Индивидуальный
2.3	Технико-тактическая подготовка	12	2	10	Индивидуальный
III. Общая физическая подготовка.					
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	22	2	20	Комбинированный
IV. Контрольные испытания.		4		4	Индивидуальный
V. Спортивные соревнования.		6		6	Индивидуальный
VI. Итоговое занятие.		2	2		Промежуточный
Всего часов:		144	18	126	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа.
2 год	02.09.2026	30.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа.

#### Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов)



Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

### **Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:**

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональными. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:**

На второй год обучения зачисляются спортсмены годные по состоянию здоровья, успешно прошедшие контрольно –переводные испытания первого года обучения или по своим физическим данным годны для зачисления в группу. В этот период обучения происходит увеличение объема знаний, и более плотная интеграция учащихся в самбо.

#### **Задачи первого года обучения:**

##### **Обучающие:**

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма;
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

1. укреплять здоровье и всестороннее гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

##### **Воспитательные:**

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

#### **Задачи программы второго года обучения: Обучающие:**

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма;
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

1. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;

3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

**Воспитательные:**

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности.

**Планируемые результаты 1 года обучения:**

**Предметные результаты:**

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

**Метапредметные результаты:**

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учётом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью

сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;

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

### **Планируемые результаты 2 года обучения:**

#### **Предметные результаты:**

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо;
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

## Содержание программы 1-го года образовательной деятельности

### 1. Основы знаний.

#### 1.1. Вводное занятие.

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

#### 1.2. История зарождения и развития самбо

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

### 2. Специальная физическая подготовка.

#### 2.1. Формирование навыков самостраховки

*Теория.* Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо.

*Практика.* Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

#### 2.2 Техника выполнения акробатических элементов

*Теория.* Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов.

*Практика.* Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

#### 2.3 Техника выполнения удержаний.

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

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

#### 2.4 Техника выполнения переворотов.

*Теория.* Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.

*Практика.* Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

#### 2.5 Техника выполнения болевых приемов

*Теория.* Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема.

*Практика.* Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

#### 2.6 Техника выполнения бросков

*Теория.* Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков.

*Практика.* Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя

подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

### **3. Общая физическая подготовка.**

#### **3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота**

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. *Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3х10 м.

Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

### **4. Контрольные испытания.**

*Теория.* Правила выполнения контрольных испытаний.

*Практика.* Контроль за развитием двигательных качеств

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

### **5. Спортивные соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.**

### **6. Итоговое занятие.** Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за соревнования и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний.

Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

## **Содержание программы 2-го года образовательной деятельности**

### **1. Основы знаний.**

#### **1.1 Вводное занятие.**

*Теория.* Техника безопасности и правила поведения в зале борьбы. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

*Практика.* повторение самостраховки. Практическое применение понятий «интервал», «дистанция». Разминка, как неотъемлемая часть тренировки.

#### **1.2. Правила соревнований по борьбе самбо.**

*Теория.* Правила соревнований и их организация. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника, уход за ним. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке.

Запрещенные приемы. Результаты схваток. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром. *Практика.* Наблюдение за учебными схватками, оценивание технических действий борющихся.

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

#### **2.1 Техника борьбы в партере**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении болевых приемов.

*Практика.* Изучение следующих технических действий без сопротивления.

Удержания: сбоку (захватом шеи и руки); поперек (захватом шеи и ноги, захватом рук); со

стороны головы (захватом шеи и руки, захватом одежды, пояса, захватом двух рук); удержание сверху (захватом ногами и за куртку); удержание со стороны ног захватом за куртку.

Перевороты: захватом за руки, за руку и ногу, ключом, при помощи ног и захватом за пояс, захватом за ноги.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро, через таз, через плечо, при помощи рук и туловища, ногами и тазом; узлы прямые обратные, руками, узел ногами кувыркась, при помощи рук и туловища, ущемление бицепса.

Разъединение сцепленных рук «счищая», узлом, ущемлением бицепса, рычагом через голень, бедро ногой.

Болевые приемы на ноги: рычаг колена, узел бедра внутрь и наружу, узел на два бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Контрдействия от перечисленных приемов. Освобождение от захватов, сковывание действий соперника, уходы через мост, забеганием, садясь, кувырком на соперника при помощи руки и ноги.

## **2.2 Техника борьбы в стойке**

*Теория.* Объяснение и показ техники выполнения бросков.

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| ▪ Подножка: задняя, передняя; | ▪ Обвив;                                       |
| ▪ Охват;                      | ▪ Подсад бедром;                               |
| ▪ Бедро;                      | ▪ Бросок выседом.                              |
| ▪ Плечо;                      | ▪ Бросок через голову с упором голени в бедро; |
- Зацепы: стопой (снаружи, изнутри), голенью (снаружи, изнутри);
- Подсечки: боковая, задняя, передняя, под две ноги;

*Практика.* Изучение нижеперечисленных приемов на партнере с места без сопротивления:

## **2.3 Техничко-техническая подготовка.**

*Теория.* Тактика захватов: основные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

*Практика.* Передвижения, повороты.

Тактика ведения поединка: простейшие формы единоборств, учебные и соревновательные схватки.

Простейшие формы единоборств в стойке: находясь в обоюдном захвате – выталкивание или вынесение с ковра, выведение из равновесия, вынуждая соперника коснуться ковра третьей точкой; выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге, лицом, спиной, боком друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды). В партере: борьба за захват и удержание соперника из разных исходных положений – один на животе другой на спине, один на спине (животе) другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к сопернику; стоя на коленях в обоюдном захвате и др. Учебные схватки: для выполнения приема, защит, контрприемов.

## **3. Общая физическая подготовка.**

### **3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота**

*Теория.* Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовки борца. Ознакомление с контрольными нормативами по физической подготовке

данного этапа обучения.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него, челночный бег 3х10 м, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, отжимания, подтягивания, подъем туловища из положения лежа, кроссовая подготовка, силовые упражнения с собственным весом и с отягощениями.

#### **4. Контрольные испытания.**

*Теория.* Правила выполнения контрольных испытаний.

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

**5. Спортивные соревнования** проводятся согласно международным правилам самбо.

**6. Итоговое занятие.** Проводится в конце учебного года. Подведение итогов работы объединения за год, награждение. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

#### **Методическое обеспечение программы**

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видеоматериала, тренировки, товарищеские встречи, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка, показ видео-материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов. Наблюдение за соревнованиями.	соревнованиями. Анкетирование, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований,	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод тестирования.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

**Формы контроля и фиксации результатов Контрольно-переводные нормативы  
Нормативы для НП 1 года обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,1	8,5	8,9	8,3	8,6	9,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	20	17	15
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	22	17	20	18	14
Прыжок в длину с места, см	195	175	160	185	175	160



Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	25	22	18	22	18	16
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Самостраховки	+	+		+	+	
Кувырок вперед в группировке	+	+		+	+	
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+
Болевые приемы	+	+	+	+	+	+

#### Нормативы для НП 2 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	7,9	8,2	8,5	8,0	8,3	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	12	9	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	25	22	19
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	22	17	20	18	14
Прыжок в длину с места, см	205	195	180	200	190	175
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	28	25	20	27	23	20

Специальная физическая подготовка						
Самостраховки	+	+		+	+	
Кувырок вперед в группировке	+	+		+	+	
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+
Болевые приемы	+	+	+	+	+	+

#### Нормативы для УТГ 1 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	7,7	7,9	8,2	7,9	8,3	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	10	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	25	21	17
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	25	22	17
Прыжок в длину с места, см	210	195	180	195	185	170
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	29	26	24	28	24	21
Специальная физическая подготовка						
Самостраховки	+	+	+	+	+	+

Кувырок вперед в группировке	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+
Болевые приемы	+	+	+	+	+	+

При оценке специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие критерии:

«5» - техническое действие выполнено правильно, быстро и точно, без помарок

«4» - техническое действие выполнено правильно, с небольшими помарками или с незначительной паузой;

«3» - техническое действие выполнено правильно, но с помарками и с незначительными паузами в самом действии.

Спортсмен, не выполнивший контрольные нормативы, на следующий этап подготовки не переводится и при желании может повторить этот этап обучения еще раз.

#### Нормативы для УТГ 2 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	7,5	7,8	8,2	7,7	8,0	8,3
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	20	15	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	30	26	22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	45	40	35	35	30	25
Прыжок в длину с места, см	230	210	200	210	195	185

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	32	29	26	30	28	25
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Самостраховки	+	+	+	+	+	+
Кувырок вперед в группировке	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки с сопротивлением	+	+	+	+	+	+
Болевые приемы	+	+	+	+	+	+

При оценке специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие критерии:

«5» - техническое действие выполнено правильно, быстро и точно, без помарок

«4» - техническое действие выполнено правильно, с небольшими помарками или с незначительной паузой;

«3» - техническое действие выполнено правильно, но с помарками и с незначительными паузами в самом действии.

Спортсмен, не выполнивший контрольные нормативы, на следующий этап подготовки не переводится и при желании может повторить этот этап обучения еще раз.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Литература для детей и родителей:**

1. «Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов». Шестаков, Ерегина. Просвещение, 2019.
2. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, **2019**. - 312 с.
3. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, **2017**. - **525** с.
4. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие / Л.Б. Турин. - М.: Физкультура и спорт, **2019**. - **175** с.
5. «Боевые искусства Востока». Православный взгляд, М. «Русский хронограф», 2003 год.

#### **Литература для преподавателя:**

1. Боген М.М. О возможности быстрого безошибочного и надежного обучения двигательным действиям / М.М.Боген,М.В.Боген // Детский тренер. — 2012. — № 2. — С.60–104.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009. - 185 с.
8. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронографъ», 2003 год.
9. Правила соревнований «Рукопашный бой», М., «Советский спорт», 2003.

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://sambo.ru/>  
[http://tambov.kanaspona.ru/  
sport/sambo /](http://tambov.kanaspona.ru/sport/sambo/)  
[http://dergava-sport.ru/category/edinoborstva/sambo-  
edinoborstva/](http://dergava-sport.ru/category/edinoborstva/sambo-edinoborstva/) <http://www.eurosambo.com/>