



Управление образования Администрации Ленинского района Республики Крым

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Горностаевская средняя общеобразовательная школа"  
Ленинского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
протокол № 6 от 29.03.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Горностаевская  
СОШ  
/Д.В.Аметов  
приказ №139 от 09.04.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
"САМБО"**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Тип программы:** общеобразовательная  
общеразвивающая

**Вид программы:** модифицированная

**Уровень:** базовый

**Возраст учащихся:** 8-11 лет

**Составитель:** Боднар Дмитрий Юрьевич

**Должность:** педагог дополнительного  
образования

с. Горностаевка

2024 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### *Нормативно-правовая основа программы:*

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Уставом МБОУ Горностаевская СОШ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» основывается на примерной программе 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.

***Направленность (профиль) программ:*** физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы***

Актуальность данной программы обусловлена тем, что анализ состояния здоровья современных детей свидетельствует о том, что ситуация становится критической. В настоящее время, по данным главного педиатра страны Александра Александровича Баранова, 30% российских детей имеют избыточную массу тела, при том, что в начале 90-х годов 20% детей были с дефицитом массы тела. Так же сегодня на первое место выходят заболевания опорно-двигательного аппарата. Это происходит в большей степени из-за того, что дети мало двигаются, большую часть времени, проводят в школе и дома за компьютером. В итоге 40% подростков уступают в физическом развитии своим сверстникам 60-х годов, а примерно 30% юношей не могут служить в армии по состоянию здоровья. При этом около 40% молодых людей имеют заболевания, которые отрицательно сказываются на репродуктивной системе.

Малоподвижный образ жизни современных детей и подростков приводит к гипокинезии (недостаток движения) и гиподинамии (слабость мышц). Они являются одной из причин избыточного веса, заболевания сердца и сосудов, преждевременного старения, ослабления иммунитета, падения работоспособности в целом.

Один из путей выхода из ситуации – создание вариативных педагогических практик сохранения и укрепления здоровья школьников, их физического совершенствования, формирования у детей ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом

образе жизни. Содержание программы «Самбо» ориентировано на решение актуальных задач как сохранения и укрепления физического и психического здоровья учащихся, так и на создание условий для физического совершенствования учащихся как спортсменов-самбистов.

На заседании Совета по физической культуре и спорту глава государства В. В. Путин отметил: «Ещё раз хочу подчеркнуть, что физкультура, спорт - это не какая-то «развлекушка». Это чрезвычайно важное, государственное, без всякого преувеличения, дело. От этого зависит и решение наших демографических проблем и задач, здоровье нации зависит, это и, без всякого преувеличения, политическая задача, связанная с престижем страны на международном уровне, с демонстрацией наших достижений в области социальной политики, здравоохранения. Это все связано между собой очень тесно и очень глубоко переплетается между собой».

В настоящее время самбо как международный вид спортивного единоборства занимает ведущие позиции в системе физического воспитания детей и подростков.

Борьба самбо предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их взаимодействие с духовным, эстетическим, интеллектуальным совершенствованием личности. Занятия самбо являются одним из важнейших средств воспитания самостоятельного, ответственного и дисциплинированного человека. В секции «Самбо» МБОУ Горностаевская СОШ занимается 45 учащихся, что способствует профилактике асоциального поведения и правонарушений несовершеннолетних.

Занятия самбо требуют от занимающихся соблюдения режима, общения в коллективе, подготовки к соревнованиям. В самом названии вида борьбы самбо, которое происходит от словосочетания «самозащита без оружия», ключевым является самозащита, а не нападение. В связи с этим занятия по данной программе являются профилактикой девиантного поведения учащихся. Участие человека в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях с их этическими нормами ставит физическую культуру и особенно спорт на первое место среди средств по снятию социально-психологической напряжённости и направлению избыточной адаптационной энергии в безопасное и полезное для общества русло (Ю. А. Шулика и др., 2002).

Самбо - вид спортивной борьбы, культивируемый во многих странах мира. Занятия самбо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное влияние на развитие их организма. Это связано с тем, что тренировочная нагрузка на мышцы имеет глобальный характер, то есть в двигательной деятельности принимают участие более ½ мышц от общей мышечной массы. В свою очередь к управлению и снабжению энергией мышц и систем организма (сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, нервная система и т. д.) предъявляются высокие требования. В результате систематических физических воздействий на организм происходит приспособление организма к изменяющимся условиям внешней среды, это реакция морфофизиологического преобразования организма и его частей, в результате которой повышаются его структурно-энергетические потенциалы, т. е. его энергетические резервы, и тем самым его рабочие возможности (И. А. Аршавский, 1990). Этот процесс принято называть адаптацией. В процессе адаптации организм не только приспособляется к условиям среды, но, что более важно, активно перестраивает свои физиологические функции. В этом заключается процесс оздоровления в самбо.

Ещё одна острая проблема в обществе – это безнравственное поведение людей. Конечно, эта ситуация отражается и в спорте. Мы слышим о допинг скандалах, видим, как спортсмены оскорбляют друг друга. Драки на футбольных матчах между болельщиками, между спортсменами на хоккейных матчах стали обыденным явлением. В своём интервью Заслуженный тренер России Н. В. Карполь сказал: «Я не тренер, я – учитель, ведь это важнее», имея в виду воспитание спортсменов: их нравственное поведение, воспитание спортивного характера.

Основные правила – руководящие идеи, требования к деятельности и поведению – нашли своё отражение в принципах воспитания, которым мы следуем, сформулированных в п. «Методическое обеспечение».

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Через изучение национальных видов борьбы ребёнок знакомится с культурой и традициями народов России. Самбо имеет огромный воспитательный потенциал. В России самбо приобретает всё большую популярность и становится полноценным компонентом социальной жизни общества. В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране национальным и приоритетным для развития, видом спорта. Сегодня успешно реализуются Всероссийские проекты: «Самбо в школу», «Кадетское самбо», «Самбо в ВУЗы», «Студенческая лига самбо».

Актуальность программы заключается также в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков физического совершенствования, но также является незаменимым средством гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения. Самбо – уникальный российский вид борьбы, который воспитывает защитников Отечества, формирует систему ценностей детей и подростков как патриотов своей Родины. Наряду с этим обеспечивает социокультурное развитие обучающихся, организацию содержательного досуга, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Занятия борьбой самбо способствуют позитивной социализации современных детей и подростков. А.А. Передельский отмечает, что единоборства носят глобальный и универсальный характер в мировом историческом процессе. Возникшие в ходе антропосоциогенеза как один из важнейших факторов социализации человеческих индивидов, они являются составным элементом религиозной, военной, празднично-досуговой деятельности, влияющей на превращение их в целостную часть культурной традиции различных народов.

**Новизна и отличительные особенности программы** заключаются в реализации интегрированного подхода в организации образовательного процесса: комплексной здоровьесберегающей и профориентационной деятельности.

При этом при реализации данной программы здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен. Один из основателей космической биологии и медицины Р. М. Баевский (1979) считал определяющим фактором здоровья адаптивность организма: «Возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, свободно взаимодействуя с ней, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека». На основе этого определения в данной программе решается задача развития здоровья учащихся:

- биологический компонент (физические качества) - развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости;
- психологический компонент (морально-этическая, волевая, эмоциональная подготовка);
- социальный компонент (интеллектуально-познавательная сфера) - инструкторская практика, судейская практика, профориентация.

При освоении программы учащиеся получают знания о субъективных и объективных показателях здоровья, приобретают навык измерять своё здоровье и видеть динамику развития, фиксируя данные в дневнике самоконтроля. На этой основе учащиеся обучаются разрабатывать индивидуальные программы по самостоятельной общефизической подготовке.

Так же новизной является внедрение психофизиологических тестов и измерение динамики развития морально-волевой сферы спортсмена.

При реализации данной программы также решаются задачи по профориентации учащихся. Учащиеся получают практические навыки в судейской и инструкторской практике, участвуют в организации соревнований и спортивных мероприятий.

Технико-тактическая подготовка строится с учётом индивидуальных особенностей учащихся (таких как антропометрические, психофизиологические и координационные

показатели). Учащийся совместно с педагогом разрабатывает «модель чемпиона», к которой необходимо стремиться на тренировках и соревнованиях.

**Педагогическая целесообразность** Как вид спорта самбо сложилось в конце 30-х годов XX века в СССР. Слово самбо происходит от словосочетаний «самозащита без оружия». У истоков основания самбо стояли В. С. Ощепков и В. А. Спиридонов. Систематизировал технику и обобщил терминологию А. А. Харлампиев.

Сохраняя лучшие отечественные традиции самбо как вида спорта, программа «Самбо» предусматривает вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, а также воспитание морально-волевых качеств через тренировочный и соревновательный процессы.

Ведущая педагогическая идея программы заключается в популяризации здорового образа жизни средствами борьбы самбо, формировании положительной мотивации учащихся к здоровому образу жизни, потребности в самостоятельном сохранении физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности современного человека.

Борьба самбо – один из популярнейших среди молодёжи видов единоборства, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, содержащий разрешённые правилами соревнований броски партнёра и приёмы в борьбе лёжа. Красота борцовских поединков заключается во внутреннем стремлении победить, но победить не любой ценой, а честно, с соблюдением правил. «Действительно, борьба у всех народов понимается едино – поединок чести, без подленьких приёмов, с открытой ладонью».

У многих народов нашей многонациональной страны есть своя национальная борьба, уходящая корнями в далёкое прошлое. И у каждой борьбы свои правила, особенности, названия. Но есть такой вид спорта, который объединяет многие виды борьбы, и это – самбо.

Борьба самбо возникла не случайно. Во время становления СССР шла бурная интеграция многих культур. Именно тогда и возникло самбо, впитав в себя лучшие техники национальных видов борьбы большинства Союзных Республик. Кроме этого, в самбо вошли приёмы и японской борьбы дзюдо и джиу-джитсу. По словам Н. Л. Медведева (мастер спорта международного класса, Чемпион СССР, победитель Кубка мира, Заслуженный тренер СССР по самбо), «Самбо в первую очередь - это философия открытости ко всему лучшему и передовому во всех национальных видах единоборств. Самбо постоянно увеличивается, обновляется, подпитывается. Это не архив, не компилятивный сборник бросков и захватов, это живая материя». Поэтому ребенок, занимающийся самбо, не только обучается защищать себя, но и получает науку достойного поведения, основанного на ценностях морально-нравственных идеалов и патриотизма. К тому же, чувство патриотизма воспитывается не на пустом месте, этот фактор обязательно должен присутствовать в наших начинаниях. Именно поэтому так необходимо воспитывать у молодёжи те качества, которые пропагандирует этот вид спорта.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Состав группы постоянный, в течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся.

Организация образовательного процесса предполагает:

1. Дифференцированный подход (учёт индивидуальных способностей, физических и психологических особенностей).
2. Работа с одарёнными детьми – есть один из вариантов конкретной реализации прав личности на индивидуальность. Педагогический процесс организован так, чтобы одаренные дети имели возможность изучать более сложный материал. Привлекая наиболее способных детей к творческой деятельности, педагог даёт возможность проявить себя, свою фантазию, принять участие в сочинении танцевальной композиции и т.д.

3. Регулирование темпа занятий с учётом утомляемости детей.
4. Связь занятий самбо с жизнью. Благодаря активному участию детей в спортивной деятельности, формируется их внутренняя позиция, складывается собственное отношение к окружающему миру и к самому себе.
5. Использование на занятиях принципа систематичности и последовательности.

**Адресат программы** – воспитанники в возрасте от 8 до 11 лет.

Самбо могут заниматься дети, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

**Уровень программы, объем и сроки:**

Уровень – базовый

Программа предусматривает 1 год реализации, 144 часа в год, 36 учебных недель  
1 группа -2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Формы обучения:**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

**Режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год, 36 недель занятий в условиях школы:

1 группа 2 раза в неделю по 2 академических часов.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы.** Привлечение детей и подростков к занятиям самбо, направленное на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники самбо, волевых и морально – этических качеств личности, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

Образовательные:

- изучение базовой техники и тактики самбо; - изучение теоретических основ самбо.

Метапредметные:

- воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- воспитание волевых качеств;

- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

- патриотическое воспитание;

- привитие навыков здорового образа жизни; - профилактика асоциального поведения учащихся.

Личностные:

- приобретение соревновательного опыта;

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и

СФП;

- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы.

**Цель воспитательной работы:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

**Задачи воспитательной работы:**

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать спортивный потенциал и лидерские качества учащихся;
- воспитывать физкультурно-спортивную культуру учащихся;
- воспитывать чувство ответственности и исполнительности;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большого количества учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, эстафета, конкурс, обучающие занятия.

**Воспитательные мероприятия по количеству участников:** групповые, парные, индивидуальные.

**Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания:** познавательные, духовно-нравственные, культурно-досуговые, гражданско-патриотические, профилактические.

**Методы воспитательного воздействия:** словесные, практические и другие.

Воспитательная работа в рамках программы "Самбо" направлена на формирование у учащихся навыков дисциплинированности, потребности в соблюдении режима дня, учиться бороться с трудностями, решать свои проблемы, нести ответственность за свои поступки. Кроме того, на формирование коллективного взаимодействия, выработки коллективной ответственности, терпимости к чужому мнению, на воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине. Для решения воспитательных задач обучающиеся привлекаются к проведению соревнований, посвященных праздничным и памятным датам, соревнованиям, посвященным памяти выдающихся спортсменов, героям Великой Отечественной войны, а также лицам, внесшим большой вклад в развитие спорта и нашей страны.

В результате проведения воспитательных мероприятий происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, к тренеру, прививается любовь к своему народу, Родине, уважение к её традициям, героическому прошлому.

### 1.4. Содержание программы.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	6	6		Наблюдение, анализ



					деятельности, собеседование, устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	30	2	28	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	30	4	28	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	48	4	40	Собеседование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов
5.	Судейская практика	8	2	2	Наблюдение, анализ деятельности
6.	Контрольные игры и соревнования, контрольно – оценочные испытания	22	2	10	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		144	20	108	

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие. План работы на учебный год. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала.

#### **Раздел 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»**

*Теория.* История развития самбо в древнем мире. История развития самбо в России и за рубежом. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего. Федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо. ЕВСК по самбо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация самбо России. Правила соревнований по самбо. Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание.

Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий самбо. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

## **Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

Практика: Основной упор в подготовке спортсменов делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в самбо.

## **Раздел 3. «Специальная физическая подготовка». Упражнения для развития силы.**

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику самбо и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для спортсменов: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

## **Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»**

Практика: Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.

Практика: Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом). Тактика при проведении приемов и защит: выведением из равновесия, подножкой, подсежкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги; выполнение удержаний; выполнение болевых приемов на руки и на ноги. Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).

## **Раздел 5. Судейская практика.**

Теория: Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

## **Раздел 6. Контрольные игры и соревнования, контрольно – оценочные испытания**

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения нормативных упражнений, анализ результатов.

Практика: Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по самбо в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

## **1.5. Планируемые результаты**

Освоение учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» предполагает результаты и достижения, определенные на этапе начальной подготовки процесса обучения.

**Личностные результаты** связаны с решением воспитательных и оздоровительных задач программы. При реализации программы показателями выполнения этих задач являются:

- соответствие поведения учащегося требованиям кодекса характера спортсмена, проявление в поведении и поступках учащегося моральных ценностей: уважения, ответственности, внимательности, честности, трудолюбия, справедливости, гражданской позиции;
- сформированность у учащегося самостоятельности, дисциплинированности, волевой сферы;
- сформированность у учащегося привычки следовать правилам здорового образа жизни и осуществления самодиагностики здоровья.

**Метапредметные результаты** связаны с выполнением общеучебных задач по формированию универсальных учебных действий. При реализации программы основными показателями выполнения этих задач являются:

- сформированность регулятивных универсальных учебных действий: умений планировать тренировочную работу, сотрудничать при решении учебных задач, осуществлять самоконтроль и самоанализ учебной деятельности;
- сформированность познавательных универсальных учебных действий: умений вести познавательную деятельность, критически (аргументированно) осмысливать учебный тренировочный материал, рефлексировать прошедшее занятие, соревнование;
- сформированность коммуникативных универсальных учебных действий: умений слушать и вести конструктивный диалог с педагогом, и активно и этично общаться с разными людьми.

**Предметные результаты** связаны с выполнением обучающих и развивающих задач программы и сгруппированы по уровням подготовки учащихся.

Учащиеся группы начальной подготовки к концу обучения должны:

**ЗНАТЬ:**

- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- историю возникновения самбо (дату основания, биографию основателей самбо);
- основные пункты правил самбо (содержание схватки, оценка приёмов, запрещённые приёмы и действия);
- тактику ведения поединка (разведка боем, подавление техникой, маскировка техники, маневрирование);
- значение гигиенических навыков для спортсмена (режим дня);
- основные показатели состояния здоровья (вес, субъективное самочувствие); - простейшие элементы борьбы; - кодекс характера самбиста.

**УМЕТЬ:**

- слушать и вести конструктивный диалог с педагогом;
- организовать своё рабочее место и ставить цель на тренировочных занятиях;

- выполнять строевые приёмы и упражнения;
- правильно падать и мягко кувыркаться вперёд, назад, в стороны;
- вести дневник самоконтроля (конспектировать тренировочное занятие и фиксировать своё самочувствие измерять пульс, вес и оценивать своё состояние по субъективным показателям (самочувствию));
- участвовать в соревнованиях внутри секции;
- измерять пульс и оценивать своё состояние по субъективным показателям (самочувствие);

**ВЛАДЕТЬ:**

- приёмами оценивания своего самочувствия (ЧСС - пальпацией, самочувствие - словесно-описательно);
- ведением дневника самоконтроля;
- приёмами самостраховки;
- упражнениями для развития основных физических качеств;
- техникой и тактикой борца самбиста (согласно уровню подготовки).

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности **Оценка достижения планируемых результатов:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Календарный учебный график** (Приложение 1).

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель (1 полугодие – 17 недель, 2 полугодие – 19 недель). начало учебного года – сентябрь, конец учебного года – май.

При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п.1, п.6, ст.28 Закона "Об образовании в Российской Федерации).

В случае вычитки программы до окончания учебного года в оставшиеся даты проводятся занятия воспитательного и общеразвивающего характера.

Календарно – тематическое планирование разрабатывается педагогом самостоятельно в соответствии с требованиями, закрепленными в локальных актах МБОУ Горностаевская СОШ.

В случае переносов, уплотнений занятий педагогом заполняется лист корректировки.

## 2.2 Условия реализации программы.

**Кадровое обеспечение.** Педагог, работающий по данной программе должен иметь профессиональное педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования. Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в системе Интернет, электронной почтой и т.д., иметь навыки и опыт обучения и самоучения с использованием цифровых образовательных ресурсов. Педагог дополнительного образования должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Ковер для самбо.
2. Скакалки.
3. Борцовская резинка.

### **Методическое обеспечение**

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всего обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха спортсмена является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки спортсмена представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всех тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

#### Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники самбо;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: -разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр;

применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально–подготовленных упражнений, близких по структуре к самбо.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает:

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно–гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой, обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: учащиеся выступают в официальных соревнованиях, проводятся сборы; используются контрольные соревнования между обучающимися.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Она органически связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- групповая (разновозрастная);
- игровая;
- индивидуально – игровая;
- в парах;
- индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** практическая, комбинированная, соревновательная.

**Принципы тренировочных занятий**

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- постепенности;
- динамики нагрузки;
- цикличности тренировочной нагрузки;
- цикличности соревновательной нагрузки;
- сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе;
- основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки.

Они строятся на основе следующих методических положений:

1. Ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами.
2. Увеличение темпов роста нагрузок на спортивно – оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала.
3. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося

**Информационное обеспечение.** Для занятий и информационно-

просветительских мероприятий используются обучающие и профилактические видеоролики, мастер-классы, аудио-, фотоматериалы из интернет-источников (официальный сайт ООО «Инфоурок», Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», Международный образовательный портал МААМ, образовательная социальная сеть nsportal.ru).

### **2.3. Формы аттестации и контроля**

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через итоговые открытые занятия, контрольные нормативы, тестирование, показательные выступления и соревнования. С обучающимися, которые начинают обучение по программе, проводится входная диагностика (тестирование, опрос) для выявления уровня умений и навыков.

Также проводится **промежуточная аттестация** по итогам изучения разделов и тем программы.

**Итоговая аттестация** осуществляется в конце учебного года. Беседа, викторина, турниры внутри кружка, сдача спортивных нормативов, соревнование, тестирование.

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, муниципальных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков в самбо, привитие любви к спортивным играм.

#### **Оценочные материалы.**

Контрольные нормативы даны в приложении к программе.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинским работником 1 раз в год.

Программа предполагает индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся.

Формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, бодрости, выносливости, координации, гибкости). Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований, внутри-секционных турнирах. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **2.4. Список литературы:**

#### **Для педагога:**

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
3. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 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. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
7. 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.

#### **Для учащихся:**

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. -М., 1997
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
4. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов. М.: Просвещение, 2019г .

#### **Для родителей :**

1. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://kadet-10.ru/wp-content/uploads/2017/12/Programma-obshhefizicheskojpodgotovki-detej-sredstvami-sambo.pdf>
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта Российской Федерации
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования и науки Российской Федерации
4. [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru) – Федерация самбо России

### **3. Приложения**

#### **3.1. Оценочные материалы.**

По общей физической и специальной физической подготовке

Этапы подготовки

Контрольные упражнения	1-й год
Челночный бег 3x10 (сек)	8.8 - 10.2
Бег 30 м. (сек.)	5.1 - 6.8
Прыжки в длину с места (см)	150 - 120
Подтягивание (количество раз)	2
Отжимание в упоре лежа	5-8

Контрольные упражнения по ОФП выполняются в начале и конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.



1. Приемы атакующего борца, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Качество и, соответственно, оценка броска зависит от того:

- в каком исходном положении находился атакующий борец до броска;
- без падения или с падением проводил он бросок;
- в каком исходном положении находился атакуемый борец до броска;
- на какую часть тела он упал в результате броска противника.

2. Четыре балла присуждаются:

а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на спину

б) за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок;

в) за удержание в течение 20 секунд.

3. Два балла присуждаются:

а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок;

б) за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;

в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину;

г) за неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд;

д) за второе предупреждение, объявленное противнику.

4. Один балл присуждается:

а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;

б) за бросок с падением, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину;

в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок;

г) за первое предупреждение, объявленное противнику.

5. «Активность» («А») присуждается:

а) за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на колено (колени);

б. За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он сам падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются.

Если защищающийся борец при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего.

7. Удержания, выполненные борцом в ходе одной схватки, не могут быть в сумме оценены более чем в 4 балла. Поэтому при проведении полного (законченного) удержания набранные ранее баллы за неоконченное удержание аннулируются.

8. При прерывании схватки по просьбе борца, находящегося на удержании, его противнику в случае, если он не нарушил Правила, засчитывается удержание с оценкой:

а) 4 балла – если от момента начала удержания до конца схватки остается 20 секунд и более;

б) 2 балла – если до конца схватки остается менее 20 секунд, но более 10 секунд;

в) чистая победа – если борец находящийся на удержании подал сигнал сдачи.

<b>Атакуемый падает</b>	<b>Исходное положение атакуемого</b>
-------------------------	--------------------------------------

	Стоя		На коленях или руках	
	Атакующий проводит бросок из стойки			
	Без падения	С падением	Без падения	С падением
На спину	Чистый бросок	4 балла	2 балла	1 балл
На бок	4 балла	2 балла	1 балл	-
На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо	2 балла	1 балл	-	-
На колено (колени)	А	-	-	-

### 3.2. Методические материалы

1. «Сто уроков борьбы самбо» Чумаков Е.М.
2. Книги Харлампиева по борьбе самбо («Борьба самбо», «Тактика борьбы самбо» «Самозащита без оружия»).
3. «Техника борьбы лежа» Д.Л. Рудман (1 том «Нападение», 2 том «Защита»).

**Календарный учебный график  
объединения «Самбо»**

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
<b>Аттестация/ форма контроля</b>	<i>Входной контроль</i>				<i>Гигиенические требования Требования безопасности на</i>				<i>Правила игры. Организация проведения</i>					<i>Промежуточная аттестация</i>				<i>Творческое задание</i>			<i>Основы техники и тактики игры.</i>				<i>Место занятий. Оборудование, инвентарь.</i>					<i>Инструкторская и судейская</i>				<i>Контрольные игры, соревнования</i>				
<b>Всего часов в год – 144</b>	<b>20</b>				<b>16</b>				<b>16</b>					<b>20</b>				<b>12</b>			<b>12</b>				<b>20</b>					<b>12</b>				<b>16</b>				

### 3.3. Календарно-тематическое планирование.

Название объединения Самбо

№	Название темы занятия	Колво часов	Дата		Примечание
			По плану	По факту	
1.	Инструктаж по ТБ. История развития самбо	2			Вводное занятие. Входная диагностика. Инструктаж.
2.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо. ЕВСК по самбо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.	4			Теория и методика физической культуры и спорта
3.	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	2			ОФП
4.	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	4			ОФП
5.	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.	4			ОФП
6.	Упражнения с отягощениями.	4			ОФП
7.	Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.	2			ОФП
8.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты.	2			ОФП
9.	Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	2			ОФП

10.	Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростносиловой выносливости мышц.	4			СФП
11.	Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.	2			СФП
12.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости,	4			СФП

	ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.				
13.	Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры.	4			СФП
14.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.	4			СФП
15.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	4			СФП
16.	Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево,	4			СФП

	вправо.				
17.	Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.	4			СФП
18.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	4			СФП

19.	Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.	4			СФП
20.	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.	4			СФП
21.	Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	4			СФП
22.	Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.	4			СФП
	Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.				
23.	Контрудары на опережение, после блокирующих действий.	4			СФП
	Контрудары на опережение, после блокирующих действий.				
24.	Защита уходами с линии атаки.	2			СФП
25.	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на	4			Технико-тактическая подготовка

	дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.				
	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.				
26.	Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях.	4			Технико-тактическая подготовка
	Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях				
27.	Бой с тенью, в парах, на снарядах.	2			Технико-тактическая подготовка
28.	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	4			Технико-тактическая подготовка

	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.			
29.	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и	2		Технико-тактическая

	контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.			подготовка
30.	Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	4		Технико-тактическая подготовка
	Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.			
31.	Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.	2		Технико-тактическая подготовка
32.	Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).	4		Технико-тактическая подготовка
	Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).			
33.	Тактика при проведении приемов и защит: выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги; выполнение удержаний; выполнение болевых приемов на руки и на ноги.	2		Технико-тактическая подготовка
34.	Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу)	4		Технико-тактическая подготовка
	Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу)			





### 3.5. Календарный план воспитательной работы

Тренера-педагога дополнительного образования МБОУ

Горностаевская СОШ

2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Самбо»

№п/п	Наименование	Направление	Время проведения	Дата по факту	Место проведения
1.	Проведение инструктажа по ТБ	Профилактическое	сентябрь		МБОУ Горностаевская СОШ
2.	Родительское собрание	Работа с семьей	сентябрь		МБОУ Горностаевская СОШ
3.	Познавательная игра "Знает вся моя семья, знаю ПДД и я"	Познавательное	сентябрь		МБОУ Горностаевская СОШ
4.	День гражданской обороны	Гражданско - патриотическое	октябрь		МБОУ Горностаевская СОШ
5.	Соревнования по русскому силомеру "Сила РШД"	Физкультурно - спортивное	октябрь		МБОУ Горностаевская СОШ
6.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	Профилактическое	октябрь		МБОУ Горностаевская СОШ
7.	Тематическая программа "Мы едины!"	Гражданско - патриотическое	ноябрь		МБОУ Горностаевская СОШ
8.	Беседы с учащимися и родителями о здоровом образе жизни	Профилактическая работа с семьей	ноябрь		МБОУ Горностаевская СОШ
9.	Беседа – игра "Экологическая ромашка"	Познавательное	ноябрь		МБОУ Горностаевская СОШ

10.	Соревнование по мини футболу	Физкультурно - спортивное	декабрь		МБОУ Горностаевская СОШ
11.	Патриотический час, посвященный дню Неизвестного солдата	Гражданско - патриотическое	декабрь		МБОУ Горностаевская СОШ
12.	Интерактивная игра "Знай правила дорожного движения!"	Профилактическое	декабрь		МБОУ Горностаевская СОШ
13.	Проведение инструктажа по ТБ	Профилактическое	декабрь		МБОУ Горностаевская СОШ
14.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Гражданско - патриотическое	февраль		МБОУ Горностаевская СОШ
15.	Конкурсное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	Культурно - досуговое	февраль		МБОУ Горностаевская СОШ
16.	Родительское собрание	Работа с семьей	февраль		МБОУ Горностаевская СОШ

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

### Сценарий спортивного праздника «Мир единоборств»

Звучат фанфары, выходят ведущие.

Вед 1: Да здравствует спорт!

Это мужество, ловкость и сила!

Да здравствует спорт!

Это радость нелегких побед!

Да здравствует спорт!

Эта фраза нас всех окрылила.

Да здравствует спорт!

Все спортсменам - горячий привет!

Вед 1: Добрый день, дорогие друзья!

Вед 2: Мы рады приветствовать вас на спортивном празднике «Мир единоборств»

Вед. 1: Для торжественного открытия спортивного праздника приглашаются команды-участники.

Звучит музыка

Во время шествия парада

Вед.2: Приветствуем участников парада: (перечисляются участники)

Вед. 1: Парад на месте стой! Направо!(Налево!)

Вед.2: Вековые традиции, патриотизм, трудолюбие, доброта, справедливость – все эти качества присущи нашему народу и делают его уникальным.

Вед. 1: А любовь к Родине– не просто фраза, а сущность русского человека, населяющих великую страну. Это готовность каждого гражданина брать ответственность за свою страну и её будущее.

Вед.2: О необходимости и готовности граждан противостоять внешним и внутренним угрозам безопасности страны было сказано В.В. Путиным в Послании Федеральному собранию на 2016 год «...глубокое понимание тотальной угрозы терроризма, проявление истинных патриотических чувств и высоких нравственных качеств, убежденность в том, что национальные интересы, свою историю, традиции, наши ценности нужно защищать». А ни что так не готовит подрастающее поколение к защите родного Отечества, к защите и прославлению малой Родины как занятия ребят в секциях единоборств.

Вед.1: Наше спортивное мероприятие – это:

- гимн боевым искусствам, тысячелетней культуре и уникальному опыту сосуществования сотен народов;

Вед.1: На нашем празднике присутствуют почетные гости: (перечисляются)

Вед 1: Слово для приветствия гостей и участников мероприятия предоставляется директору школы

---

Вед.1: Спасибо,.....

Вед.2: Внимание, Парад смирно!

Государственный флаг РФ поднять!!!

Вед.1: Равнение на флаг! (звучит гимн России)

Вед.2: Парад! Вольно!

Вед.1: Для продолжения нашего праздника приглашаем гостей, тренеров и спортсменов занять зрительские места.

Вед 2: Уважаемые спортсмены, восхищаясь вашими яркими и красивыми победами в спорте, дарим вам этот музыкальный подарок

II. Основная часть

Вед.1: Тысячелетняя история методов самозащиты и самообороны представлена целым спектром восточных единоборств и боевых искусств.

Вед.2: Одним из таких видов боевых искусств является «Рукопашный бой».

Вед.1: Чрезвычайная зрелищность рукопашных поединков, универсальная подготовка бойцов, надежность защитной экипировки в значительной степени способствовали популяризации вида спорта среди подростков и молодежи города Куйбышева и Куйбышевского района. Приверженцы рукопашного боя уверены в том, что он является одной из ветвей боевого искусства. Именно искусства! Ведь как бы то ни было, основой рукопашного боя является искусство владения собственным телом.

Вед.2: Со своими показательными выступлениями вас приветствуют .....

ВЫХОД: .....

Вед.1: На татами приглашаются воспитанники .....

ВЫХОД: .....

Вед.1: Бурными аплодисментами давайте поблагодарим спортсменов-рукопашников и их тренеров.

Вед.1: Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. История самбо тесно связана с историей страны, историей её побед. Самбо — мощное средство осуществления идеи преемственности поколений.

Вед.2 В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения в партере. Дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий. Дзюдо – единственный из представленных сегодня видов единоборств олимпийский вид спорта.

Вед : Ответное слово предоставляется.....

Вед/1/: Парад на торжественную церемонию закрытия построить - ся!

(Звучит марш)

Финальный парад участников

Вед.2:Для участия в церемонии награждения мы приглашаем:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вед.1: По традиции мы вручаем памятные вымпелы и сертификаты всем участникам сегодняшнего мероприятия.

Вед.2: Дорогие гости и участники!!! Наш спортивный праздник подходит к завершению. Он стал мероприятием дружбы и единства, популяризирующим традиционные боевые искусства и демонстрирующим достижения наших спортсменов - будущих защитников Отечества.

Вед: Чемпионами не рождаются, ими становятся. И всякий раз на пути становления встречается человек, от которого зависит, быть или не быть. Имя этому человеку – ТРЕНЕР.

Презентация «Тренер» под песню Бессонова «Российское дзюдо» о знаменитых тренерах самбо.

Вед.1.: Спортивный праздник «Мир единоборств» объявляется закрытым!!!

Воспитанников-участников показательных выступлений, гостей и тренеров просим остаться для фото на память о нашем спортивном мероприятии.