

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТОЛБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.А.ТОКАРЕВА»  
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Столбовская средняя  
школа имени Героя Советского  
Союза Н.А.Токарева»  
от «07» мая 2024 г.  
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Столбовская  
средняя школа имени Героя  
Советского Союза Н.А.Токарева»  
\_\_\_\_\_ О.Л.Лункина  
Приказ №174 от «22» мая 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 1 год (36 часов)  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Составитель: Попова Кристина Анатольевна  
Должность: учитель

с.Столбовое,  
2024 г.

# І.Комплекс основных характеристик программы

## 1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует выявлению и развитию спортивного интереса ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала, направлена на физическое развитие и приобщение к здоровому образу жизни.

Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для самбо, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– 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» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- 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»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных

услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

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

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего

образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Устав МБОУ «Столбовская средняя школа имени героя Советского Союза Н.А.Токарева»;

- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева».

**Направленность (профиль) программы:** физкультурно-спортивная

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Актуальность программы** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы в подготовке физически крепких людей, формировании у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств, приобретений знаний, умений, навыков необходимых будущему воину-защитнику Отечества. Помимо этого, актуальность обусловлена также тем, что программа способствует совершенствованию организационных основ и педагогических условий инновационных компонентов физического воспитания, развития и внедрения в практику новых, нетрадиционных видов спорта.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Программа дает возможность детям, начиная с 8-летнего возраста приобщиться к занятиям физической культурой и спортом. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить спортивно-оздоровительные занятия. Таким образом, программа является целесообразной.

**Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.

Вместе с тем, систематические занятия самбо оказывают на организм учащихся всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, способствуя укреплению самодисциплины и

самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяют формировать у учащихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

**Отличительные особенности программы** данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что в ходе занятий у учащихся:

- достигается физическое совершенствование в зависимости от индивидуальных возможностей и способностей;
- развивается дыхательная система ребенка, улучшается сердечно-сосудистая система, повышается иммунитет и общее состояние здоровья за счет эмоционального напряжения, испытываемого во время занятий;
- улучшается глубинное и периферическое зрение, развивается точность и ориентировка в пространстве; развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы, повышается мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц;
- происходят качественные изменения в двигательном аппарате, повышается сила и эластичность мышц;
- повышается стрессоустойчивость, самоконтроль, развиваются морально-волевые качества личности.

**Адресат программы** мальчикам младшего и среднего школьного возраста (8-12 лет), построена с учетом возрастных особенностей учащихся на основе планомерного и преемственного формирования и развития экологических знаний и научных фактов.

Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и самостраховки, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта,

умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

**Объём и срок освоения программы-** программа стартового уровня рассчитана на 1 год обучения. Общий объём – 36 часов.

**Уровень программы-** стартовый.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Основным составом объединения выступает разновозрастная группа учащихся младшего и среднего школьного возраста. Виды занятий определяются содержанием программы, участие в соревнованиях между группами, комбинированные занятия. Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) и согласия на обработку персональных данных в письменном виде, а также медицинской справки, позволяющей находиться в детском коллективе, заниматься выбранным видом деятельности.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 академический час.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к борьбе и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.

**Задачи программы:**

**Образовательные (предметные, обучающие):**

- обучить простейшим элементам борьбы самбо;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям.

**Личностные (воспитательные):**

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране;

- воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать эстетическое отношение к окружающему миру.

#### **Метапредметные (развивающие):**

- укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость);
- развить личностные качества: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.;
- привитие навыков личной гигиены.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» направлена на повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, достижение высокого уровня сплоченности коллектива. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию в школьных мероприятиях, мастер-классах, направленных на повышение интереса обучающихся к получению качественного законченного результата.

### **1.4.1. Содержание программы**

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Аудиторные часы		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Введение в программу	3	3	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	7	1	6	контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	контрольные упражнения
4	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	контрольные упражнения
5	Самостраховка (умение правильно падать)	6	1	5	контрольные упражнения
9	Итого	36	7	29	

## 1.4.2. Содержание учебного плана

### Раздел №1 «Введение в программу»

(занятия №1-3)

#### *Занятие 1.*

**Теория:** Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

#### *Занятие 2.*

**Контроль:** Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

#### *Занятие 3.*

**Теория:** История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

### Раздел № 2 «Общая физическая подготовка»

(занятия № 4-10)

#### *Занятие 4.*

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

#### *Занятие 5.*

**Теория:** Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.

### ***Занятие 6.***

**Теория:** Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д.

### ***Занятия 7-8***

**Теория:** Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.

### ***Занятие 9***

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие

### ***Занятие 10.***

**Контроль:** Зачет, сдача нормативов по ОФП.

## **Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 11-20)**

### ***Занятие 11-12***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного

корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

**Практика:** Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения.

### ***Занятие 13-15***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

**Практика:** Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

### ***Занятие 16***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

**Практика:** Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

### ***Занятие 17-18***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

**Практика:** Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

### ***Занятие 19***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

**Практика:** Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

### ***Занятие 20.***

**Контроль:** Зачет. Состязание.

## **Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения» (занятия № 21-30)**

### ***Занятие 21.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. *Гибкость* - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

### ***Занятие 22.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

### ***Занятие 23.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

### ***Занятие 24.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

### ***Занятие 25.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

### ***Занятие 26.***

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

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

### ***Занятие 27.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

### ***Занятие 28-29.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба.* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. *Бег.* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

### ***Занятие 30.***

**Контроль:** Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

## **Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)» (занятия № 31-36).**

### ***Занятие 31-32.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

### ***Занятие 33.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений по само страховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

### ***Занятие 34.***

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

### **Занятие 35-36**

**Контроль:** Зачет по выполнению элементов само страховки.

#### **1.5. Планируемые результаты**

Реализуемая программа предполагает достижение комплексного результата: учебного (знания, умения, навыка по самбо) и личностного (определённых свойств и качеств личности, позволяющих ребенку достигнуть запланированных рубежей, успешно взаимодействовать в социуме). Измерение результатов обученности, развития и воспитания происходит на практических занятиях, по результатам соревнований и аттестаций.

#### ***Личностные результаты:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### ***Метапредметные результаты:***

- умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда; понятия о роли игры в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### ***Универсальные учебные действия:***

- принимать или намечать учебную задачу, ее конечную цель;
- прогнозировать результаты работы;

- планировать ход выполнения задания;
- рационально выполнять задание;
- руководить работой группы или коллектива.

***Предметные результаты:***

- Знание история развития самбо;
- знание основ философии и психологии спортивных единоборств;
- знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, основами техники подвижных игр;
- рост физического и духовного совершенства учащихся;
- повышение уровня выносливости, скорости реакции, маневренности.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.2.1.Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А. Токарева» и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа.

Программа рассчитана на 36 учебных часа, 36 недель, I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель. Началозанятий – 01 сентября, окончание занятий по программе – 31 мая. Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А. Токарева», включая каникулярное время.

Календарный учебный график (Таблица)

**Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год**  
**Уровень: стартовый Группа «Самбо»**

**Таблица**

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																						
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			март				апрель				май		июнь					
Кол-во учебных недель	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			
Кол-во часов в неделю	1				1				1				1				1				1			1				1											
Кол-во часов в месяц	4				4				4				4				4				4				4				4				4						
Аттестация/формы контроля		опрос																																					Итоговое занятие
<b>Объём учебной нагрузки на учебный год</b>																<b>36 часов</b>																							

## **2.2. Условия реализации программы**

### **2.2.1. Кадровое обеспечение.**

Исполнителями программы являются учитель физической культуры. Возможно привлечение студентов профессиональных организаций высшего образования, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим физкультурно – спортивной и направленностей дополнительного образования, успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее, чем за два года обучения.

### **2.2.2. Материально-техническое обеспечение**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Самбо» предполагают наличие оборудования:

- спортивный зал
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- утяжелители
- растяжки с волейбольными мячами.
- персональный компьютер, проектор

### **2.2.3. Методическое обеспечение образовательной программы**

**Формы организации** образовательного процесса: групповая.

**Формы организации учебного занятия:** основными формами являются практические занятия, соревнования. Дополнительными формами организации выступают: турнир, конкурс, мастер-класс, олимпиада, открытое занятие, встреча с интересными людьми.

**Педагогические технологии:** технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения.

**Алгоритм учебного занятия:**

- подготовка кабинета к проведению занятия (проветривание спортивного зала, подготовка необходимого инвентаря);
- организационный момент;
- актуализация знаний: повторение темы;
- основная часть (изложение теории);
- выполнение заданий;

- проверка правильности выполнения заданий;
- заключительная часть: подведение итогов.

Методическое обеспечение программы включает в себя: методическую литературу и методические разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал и т.д.), является приложением к программе, а также является образцом для разработки учебно-воспитательного комплекса. Оригиналы хранятся у учителя и используются в образовательном процессе.

Методика обучения основывается на комплексном подходе, который складывается из тесного взаимодействия словесных, наглядных и практических методов обучения и воспитания.

Программа предполагает проведение теоретических и практических занятий. Предпочтение отдается практическим занятиям, которые позволяют сформировать практико-ориентированные умения и навыки у обучающихся.

#### **2.2.4. Информационное обеспечение**

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харламповцев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gV](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gV)
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat  
<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

## **2.3.Формы аттестации**

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Оценивание уровня обученности школьников происходит по окончании курса, после итогового тестирования. Тем самым они формируют свое портфолио, готовятся к выбору своей последующей профессии, формируют свою политехническую базу.

## **2.4.Список литературы**

### **2.4.1.Список литературы для педагога дополнительного образования**

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. -М.: Физкультура и спорт, 1967
2. Борьба самбо: Справочник/Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.
7. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт. 2003

8. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005..
9. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: ФиС, 1976.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФТ, 1996.

#### **2.4.2.Список литературы для обучающихся**

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

#### **2.4.3.Список литературы для родителей**

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010.
2. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. – М.:Астрель, 2009.
3. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: Будо Спорт, 2013.

### 3.Приложения

#### 3.1.Оценочные материалы

##### Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
	5		4		3	

Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов**

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

<u>Силовые качества</u>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 <sup>0</sup> , секунды	В вися на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<u>Выносливость</u>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<u>Гибкость</u>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<u>Координационные способности</u>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
<b>Техническая подготовленность</b>		

1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

**Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов**

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)

Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

### 3.2. Методические материалы

**Тема занятия:** «Введение в программу "Самбо".

**Цель занятия:** заложить основы прочной мотивации к занятиям борьбой «самбо».

**Задачи занятия:**

*Образовательные:*

- дать представление о самбо, как уникальной отечественной системе единоборства;
- познакомить с содержанием программы "Самбо".

*Развивающие:*

- содействовать познавательной активности обучающихся: познакомить с историей самбо, умениями и навыками, которые они получают при регулярных занятиях в объединении "ОФП. Самбо";
- содействовать развитию у них простейших двигательных навыков.

*Воспитательные:*

- способствовать ценностно - ориентированному отношению к укреплению своего здоровья;
- содействовать привитию интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

**Тип занятия:** изучение нового материала, комплексное.

**Формы проведения занятия:**

1. фронтальное, групповое;
2. парное и поточное выполнение упражнений.

**Методы:**

наглядные (показ упражнений);

практические (выполнение упражнений);

использование игровых элементов;

словесные (объяснение, рассказ, беседа, пояснение).

**Оборудование и методические материалы:** борцовский ковёр или гимнастические маты, конспект занятия, секундомер.

**Форма для занятия:** спортивная одежда, мягкая обувь (чешки).

**Продолжительность занятия:** 40 минут

**Возраст детей:** 10-11 лет

**План занятия.**

1. Вводная часть.
2. Подготовительная часть: беседа по мерам безопасности на занятии.
3. Основная часть: рассказ "Что такое самбо?", беседа "С чего должна начинаться каждая тренировка?", разминка, выполнение упражнений.
4. Заключительная часть: подведение итогов.

**Предполагаемый результат:** дети познакомятся с программой "Борьба самбо", у них должно появиться желание заниматься в объединении по этой программе.

Ход занятия:

I. Подготовительная

1. Выход детей на татами, построение группы.

2. Знакомство с детьми.

3. Доведение темы и задач занятия.

Беседа по мерам безопасности на занятии.

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение упражнений без его разрешения.
2. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
3. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
4. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
5. Без разрешения тренера не покидать место занятий.  
5 мин.

## II. Основная

Рассказ: "Что такое самбо?"

Ответьте мне: что такое самбо?... Я не знаю были ли вы знакомы с борьбой самбо раньше, но все вы прежде всего хотите стать сильными, ловкими и выносливыми. Вот всё это вам даст самбо.

Самбо, САМозащита Без Оружия - вот полное название искусства уходящего в далёкое прошлое. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. У истоков самбо стояли: Виктор Афанасьевич Спиридонов, Василий Сергеевич Ощепков, Анатолий Аркадьевич Харлампиев, которые собрали самые эффективные приёмы из самых разных видов единоборств в одну систему и назвали её САМБО. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда состоялся первый всероссийский сбор тренеров, который закончился Всесоюзной конференцией, на которой были приняты правила и терминология, представлена техника нового вида единоборства.

САМБО - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы.

Спортивное самбо - один из молодых и популярных видов спорта, рожденный в нашей стране и широко культивируемый на международной спортивной арене.

Боевое самбо - раздел в который входят приёмы самозащиты. Сейчас проводятся соревнования и по боевому самбо.

Но соловья баснями не кормят, тем более молодого человека, желающего как можно быстрее овладеть приёмами самбо. Приступим к тренировке.

Беседа: "Искусство падения".

Посмотрите вокруг себя: кошки всегда падают на лапы и не ушибаются. Мячик всегда катится, не задерживаясь на одном месте. Вот бы и человеку научиться падать, как кошка или катиться, как шарик по твёрдому полу без травм. Научиться этому можно. Умение правильно падать - искусство. Не умеющий падать не может стать самбистом.

Правила правильного падения:

- собраться в комок и напрячь мускулы;

- сгруппироваться, спрятать колени и локти;
- тщательно изучить все приёмы самостраховки.

Если не выполнять эти правила, ты не сможешь изучать приёмы: каждое падение будет причинять неприятности, ты всё время будешь отбивать себе выступающие части тела, а всё тело будет болеть. Да..., умение падать может пригодиться вам и в обычной жизни, например, во время гололёда. А так же при занятиях другими видами спорта: коньками, лыжами и т.п.

Беседа: "С чего должна начинаться каждая тренировка?"

С разминки. Нужно подготовить своё тело к работе, "разогреться". Во время разминки расширяются сосуды, учащается пульс, выступает лёгкий пот. Всё это способствует хорошей работе и предохраняет от травм.

Разминка.

1. Ходьба, бег и прыжки:

1. ходьба на носках и на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с переходом на бег;
- 2) бег боком приставными шагами, бег спиной вперёд, бег с чередованием вправо и влево, бег с игровыми упражнениями;
- 3) подскоки и прыжки на левой и правой ноге; упражнения на восстановление дыхания.

3. Общеразвивающие упражнения:

- 1) повороты, вращения и наклоны головы;
- 2) рывки и вращения руками;
- 3) повороты, вращения и наклоны туловища.

4. Упражнения для развития силы:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- 2) подъём ног из положения лёжа на спине;
- 3) подъём туловища из положения лёжа на спине.

5. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:

1. перекатывание с правой ноги на левую;
2. выпады вперед на каждую ногу;
3. повороты вправо и влево с прогибами назад;
4. сидя ноги врозь, держа руки за ноги, наклоняясь вперед доставать головой ковёр перед собой;
5. сидя на ковре согнуть правую (левую) ногу, правой (правой) рукой обхватить ее изнутри, левой (правой) захватить за носок: выполнять круговое вращение ступней;
6. лечь на живот, согнуть ноги в коленях и обхватить их за подъемы: притягивать ноги руками, прогнуться, перекатываясь вперед и назад, влево и вправо;

«Веселые старты» с акробатическими элементами:

- бег на коленях;
- бег на «четвереньках»
- бег «Паук» вперед ногами
- Игра: борьба «Сумо»
- «Петушиные бои»

30 мин.

III. Заключительная  
Подведение итогов занятия.  
Выход детей из зала.

5 мин.

Отметить наиболее старательных ребят.

### Сценарий воспитательного мероприятия

#### *«Я в мире людей, или живи в согласии с другими» (час мудрости)*

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, выработка доброжелательного отношения друг к другу.

*Упражнение «Приветствие»*

Воспитанникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

*(это упражнение заряжает группу положительной энергией)*

Педагог: Помните, ребята, на одном из наших мероприятий, у вас было домашнее задание – нарисовать себя в виде растения или животного? Прекрасно, я приглашаю вас на вернисаж. Вот перед вами стенд с вашими работами, попытайтесь угадать принадлежность рисунков. *(дети делятся впечатлениями).*

Педагог: Что ты чувствовал, когда рисовал? Почему ты именно так изобразил себя? Ты доволен своим портретом? Почему все рисунки разные?

*Упражнение «Клубочек»*

Педагог: Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Взаимно-поддерживающая система отношений объединяет людей, дает возможность эффективно развиваться.

Легко ли вам говорить приятные вещи другим детям? Кто-то вам сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как вы себя чувствуете? Я, предлагаю вам, сейчас по очереди обратится друг к другу со словами: «Я рад, что ты, Вика, рядом со мной...» первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.

*Упражнение «Доброе животное»*

Педагог. Я предлагаю представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагаю всем вместе

подышать: вдох – все делают шаг вперед, выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. (*дышим*). А теперь, предлагаю послушать, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад и т. д. очень важно делать одновременно.

*Анализ упражнения.*

- Все ли придерживались обозначенных правил?
- Понравилось ли тебе «животное», частью которого ты был?
- Что –нибудь удивило тебя в этой игре?

*Упражнение «Давайте жить дружно»*

Инструкция. Участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде педагога стоящие в паре игроки (не договариваясь) одновременно выкидывают один палец, то смотрят друг другу в глаза; если два пальца, тожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Когда количество пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.(играем). После выполнения трех заданий участники, стоящие во внешнем круге передвигаются вправо, и все задания повторяются.

*Рефлексия.* Обмен впечатлениями проводится по кругу с передачей друг другу горящей свечи.

### 3.3.Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации и/ контроля	Примечание
			По плану	По факту		
	<b>Введение</b>	<b>3</b>				
<b>1</b>	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	1			Беседа, опрос	
<b>2</b>	Входная диагностика знаний, умений и навыков	1				
<b>3</b>	История возникновения самбо	1			зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос	
4-10	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>7</b>				
<b>4</b>	Упражнения на укрепление мышц рук.	1				

5	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	1				
6	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	1				
7	Упражнения на укрепление икроножных мышц	1				
8	Упражнения на укрепление икроножных мышц	1				
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1				
10	Зачет сдачи нормативов по ОФП	1			зачет	
<b>11-20</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	10				
11	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1				
12	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1				
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	1				
14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	1				
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	1				
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	1				
17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	1				
18	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	1				
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	1				

20	Зачет по специальной физической подготовке	1			состязание	
21-30	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	10				
21	Упражнения на развитие гибкости	1				
22	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	1				
23	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	1				
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	1				
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	1				
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	1				
27	Упражнения на развитие координации	1				
28	Упражнения на развитие выносливости	1				
29	Упражнения на развитие выносливости	1				
30	Зачет по ОРУ	1			сдача комплекса ОРУ	
31-36	<b>Самостраховка (умение правильно падать)</b>	6				
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1				
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	1				
33	Выполнение страховки на спину, на бок	1				

34	Выполнение страховки с партнером	1				
35-36	Зачет по выполнению элементов самостраховки	1			Соревнование	

### 3.4. Лист корректировки

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

### 3.5. План воспитательной программы

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

**Задачи:**

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

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

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в

мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, творческих концертах, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д. (по отдельному плану).

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, интеллектуальный аукцион, «Брейн-ринг», вахта памяти, гостиная (поэтическая, музыкальная, педагогическая...), дебаты, видеоэкскурс, защита проекта, конференция, лекция-рассуждение, ролевые игры, ток-шоу, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

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

**Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания:** социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социальнопедагогической поддержки, досуговые.

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

**1. Проведение тематических мероприятий, акций внутриучрежденческого уровня**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Направление</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	"Дни открытых дверей", проведение и организация мероприятий по привлечению детей на отделение самбо.	Социально-гуманитарное направление	Сентябрь, 2024		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	
2	"Недели безопасности". Беседа на тему: "Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах".	Социально-гуманитарное направление	октябрь, 2024		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	
3	Мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню самбо.	Социально-гуманитарное направление	ноябрь, 2024		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	
4	Новогодняя спортивно-развлекательная программа "Веселые старты".	Социально-гуманитарное направление	Декабрь 2024		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	

5	Организация и проведение встречи с мастерами спорта по самбо	Социально-гуманитарное направление	Январь, 2025		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	
6	Экскурсия в Музеи	Социально-гуманитарное направление	февраль, 2025		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	
7	Показательные выступления. »	Социально-гуманитарное направление	март 2025		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	
8	Беседа на тему «История самбо». Просмотр фильма. Приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.	Социально-гуманитарное направление	Апрель 2025		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	

9	Спортивно-развлекательная программа "Веселые старты", посвященная Победе в Великой Отечественной войне	Социально-гуманитарное направление	Май 2025		МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»	
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	----------	--	----------------------------------------------------------------------------	--

Педагог дополнительного образования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025