

Отдел образования комитета по социальным вопросам администрации муниципального образования Кимовский район

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
города Кимовска Тульской области  
Центр внешкольной работы

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 30 » 08 2024 г.

Утверждено  
Директор МБОУ ДОД ЦВР  
О.И.Мазка  
пр. № 68 от « 30 » 08, 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Уровень программы: стартовый.  
Возраст обучающихся: 7-8 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Серков А.А.  
педагог дополнительного образования

г. Кимовск, 2024 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - Программа) реализуется в соответствии с **физкультурно-спортивной** направленностью образования и разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»).

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

11. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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»).

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

13. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей города Кимовска Тульской области Центр внешкольной работы, утвержденный постановлением администрации муниципального образования Кимовский район от 21.10.2011 года № 2237.

14. Локальные акты, должностные инструкции, договоры о совместной деятельности с образовательными учреждениями (общеобразовательные школы, ДОУ, Муниципальное образование Кимовский район).

## 1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы определить занимается ли ребенок физкультурой и спортом. Дети в распорядке дня которых есть такие занятия, подтягивания, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованы в движениях. По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека, начиная от состояния кожи до нарушения осанки искривления позвоночника, снижение физических нагрузок приводит также и к психологическим трудностям. Часто ребенок избегает общения с другими детьми из-за своей излишней полноты или худобы, плохой координации движений. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении. Есть только один способ избежать всех этих проблем — поощрять занятия спортом с самого раннего детства. Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе дается в весьма ограниченном объеме разработка спортивных программ для учреждений дополнительного образования детей является сегодня чрезвычайно **актуальной**.

## 1.3 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Самбо официально признано **национальным и приоритетным видом спорта** в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fairplay», а также укрепляют свое здоровье.

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

Включение во вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: час у занимающихся

достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов.

Изучение борьбы самбо проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого конкретного обучающегося. Такой педагогический подход дает возможность заниматься борьбой самбо с наиболее перспективной точки зрения спортивных школ.

#### **1.4 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

Борьба самбо – это наша российская философия открытости ко всему лучшему и передовому во всех национальных видах единоборств. Это не архив, не строго ограниченный сборник бросков и захватов, это живая постоянно меняющаяся и дополняющаяся материя. Частично, в самбо вошли приемы так называемой «классики» дзюдо – японской борьбы в одежде, полностью сформировавшейся в конце XIX века. Арсенал приемов самбо включает в себя приемы других восточных единоборств, но колоссально обогатился за счет аккумуляции в себе лучшего из национальных видов борьбы народов средней Азии и Кавказа.

Так появилась система неуязвимости, которая позволила успешно выходить из поединка с боксером, каратистом, таеквондистом (список можно продолжать бесконечно), наконец, с вооруженным соперником. В послевоенные годы и вплоть до наших дней самбо обогащали новыми приемами и способами тактической подготовки такие замечательные педагоги: Е. Чумаков, М. Бурдинов, Д. Рудман, И. Ципурский, Н. Борисов, У. Глориозов, С. Табаков, С. Селиверстов, В. Волостных. Самбо развивается, пополняется и сейчас, став самым эффективным видом единоборств в мире. Ярким подтверждением этих слов являются победы именно самбистов на знаменитых боях без правил. В настоящее время, очень важно, чтобы это великое искусство неуязвимости, это «невидимое оружие» развивалось именно у нас, там, где оно и было создано. Оно может и должно не позволять насаждать в наших детях чуждую по пониманию и духу восточную или какую-либо другую философию, так как есть своя, на порядок превосходящая. Российский, а точнее сказать, национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должны воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). При этом, с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению учащихся, указанных в данной программе

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия борьбой по данной программе не будут отнимать у детей много времени, но обеспечит видимый и стойкий результат.

### **1.5 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Создание условий для осуществления образовательной деятельности по избранному виду спорта, формирования здорового образа жизни посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо».

### **1.6 ЗАДАЧИ**

### **Обучающие:**

- обучение основам техники единоборств, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- дать необходимые знания о здоровом образе жизни;
- расширять знания о способах общефизической подготовки.

### **Развивающие:**

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- совершенствовать общефизическое и духовное развитие обучающихся;
- развивать морально-волевые качества ребенка;
- развивать реакцию, наблюдательность, принятие самостоятельных решений.

### **Воспитательные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- воспитывать в ребенке дисциплинированность, организованность, культуру общения;
- способствовать формированию потребности в самостоятельных занятиях;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину.

## **1.7 Категория обучающихся, которым адресована программа**

Программа разработана для детей в возрасте 7-8 лет.

В группу для обучения принимаются дети при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний. Количество обучающихся в группе до 9 человек.

## **1.8 Формы обучения:**

Форма обучения: очная. Проводятся групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

## **2. Особенности организации образовательного процесса:**

**2.1. Объем программы:** 108 часов.

**2.2. Срок реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**2.3 Режим занятий:** Три раза в неделю по одному часу.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3.1. Планируемые результаты**

**Личностные результаты изучения самбо заключаются:**

- в укреплении и оздоровлении организма учащегося, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину.

#### **Метапредметные результаты:**

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами акробатики в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

#### **Предметные результаты:**

В ходе реализации программы обучающиеся получают следующие предметные результаты:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- знания основ техники единоборств;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### **Воспитательный потенциал программы заключается в развитии следующих способностей обучающихся:**

В области **нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области **трудовой культуры:**



– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

## II. Содержание программы

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ П/П	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	18	-	18	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
3	Акробатические элементы	18	2	16	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.

4	Техника самостраховки	16	2	14	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
5	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
6	Техника борьбы в стойке	16	2	14	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
7	Техника борьбы лёжа	16	2	14	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
8	Простейшие способы самозащиты	7	2	5	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
9	Подвижные игры с элементами единоборств	4	-	4	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
10	Спортивно- массовые спортивные мероприятия	4	-	4	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
11	Соревнования	4	-	4	Педагогическое наблюдение,

					анализ, самоанализ.
12	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	<b>Всего часов</b>	<b>108</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Содержание тем программы

#### Раздел 1: Вводное занятие (1 час).

**Теория (1 час):** Введение в программу объединения "Самбо". Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление учащихся старших групп.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины

#### Раздел 2. Общефизическая подготовка (18 часов).

**Практика (18 часов):** Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

#### Раздел 3. Акробатические элементы (18 часов).

**Теория (2 часа):** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика (16 часов):** Выполнение акробатических элементов.

#### Раздел 4. Техника самостраховки (16 часов).

**Теория (2 часа):** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок

через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика (14 часов):** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

#### **Раздел 5. Промежуточная аттестация (2 часа).**

**Практика (2 часа):** Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

#### **Раздел 6. Техника борьбы в стойке (16 часов).**

**Теория (2 часа):** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика (14 часов):** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

#### **Раздел 7. Техника борьбы лёжа (16 часов).**

**Теория (2 часа):** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика (14 часов):** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

#### **Раздел 8. Простейшие способы самозащиты (7 часов).**

**Теория (2 часа):** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика (5 часов):** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

#### **Раздел 9. Подвижные игры с элементами единоборств (4 часа).**

**Практика (4 часа):** Подвижные игры с элементами единоборств: «Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Борьба на линии», «Кто устойчивее», «Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Кто сильнее», «Вынеси из круга». «Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Регби на ковре», «Задняя

подножка», «Борьба на одной ноге», «Перетягивание, сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа», «Всадники», «Борьба за мяч на коленях».

#### **Раздел 10. Спортивно-массовые мероприятия (4 часа).**

##### **Практика (4 часа):**

Участие в агитационно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных праздниках и показательных выступлениях, посещение соревнований.

#### **Раздел 11. Соревнования (4 часа).**

**Практика (4 часа):** Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в соревнованиях по самбо.

#### **Раздел 12. Итоговая аттестация (2 часа).**

**Практика (2 часа):** Итоговая аттестация. в форме сдачи контрольных нормативов.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Способы и формы проверки результатов:**

Основными формами подведения итогов реализации программы являются сдача контрольных нормативов. Итоги выполнения контрольных нормативов фиксируются в протоколе результатов контрольных испытаний на каждого обучающегося. Сдача нормативов осуществляется дважды в год: промежуточная и итоговая аттестация (**Приложение 2**).

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **3.1. Методическое обеспечение программы**

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

1) сознательность и активность, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех обучающихся в работе секции;

2) наглядность - педагог сам показывает упражнения и приёмы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи;

3) систематичность и последовательность обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;

4) доступность и прочность знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;

5) принцип всестороннего развития личности заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

В основе программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно уровень их развития позволяет достигнуть поставленных целей.

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборств;
- простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки различного характера;
- соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности обучающихся: чётким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и

дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

В программе предусмотрено проведение различных спортивно-массовых мероприятий, участие в физкультурных праздниках, показательных выступлениях, викторинах, конкурсах и т. п., а также в мероприятиях патриотической направленности.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Обще подготовительные упражнения (ОФП).**

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### ***Общеразвивающие упражнения (ОРУ).***

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

### ***Стретчинг.***

- Анатомические и физиологические особенности стретчинга.
- Ознакомление с зонами растяжения.
- Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

### **Упражнения с партнером.**

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

- Упражнения в положении на "борцовском мосту"

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

- Общеподготовительные упражнения для ОФП.

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

- Упражнения с партнером и в группе.

- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

- Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги,



туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением на колени:*

*Падение с приземлением на туловище. Падение на спину.*

*Падение на живот.*

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом*

### **Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

*Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа.*

### **Наглядно-дидактические пособия:**

- Фотографии знаменитых самбистов.
- Презентации материалов по истории самбо, международных, российских, региональных соревнований по данному виду спорта, с использованием материалов спортивных передач.

## **3.2. Условия реализации программы.**

### **Для занятий необходимо:**

#### **Основное оборудование и инвентарь:**

- Ковер самбо
- Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Игла для накачивания спортивных мячей
- Канат для лазанья
- Канат для перетягивания
- Кольца гимнастические
- Макет автомата
- Макет нож
- Макет пистолет
- Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см
- Мат гимнастический
- Мешок боксёрский
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч для регби
- Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Палка
- Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)
- Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)
- Резиновые амортизаторы
- Секундомер электронный
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая (секция)
- Табло судейское механическое самбо
- Тренажёр кистевой фрикционный
- Тренажёр универсальный малогабаритный
- Урна
- Электронные весы до 150 кг
- Зеркало (2х3 м)
- Доска информационная
- Гонг
- Гири спортивные
- Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку

### **Обеспечение спортивной экипировкой:**

Минимальная экипировка состоит из

- борцовок,
- синих и красных шорт, соответствующих правилам самбо,
- синей и красной курток самбо набора поясов самбо (красного и синего цвета).

#### **Технические средства обучения:**

- ноутбук
- МФУ (принтер, сканер, копир)
- проектор
- экран для проектора

### **3.3. Список литературы:**

#### **Литература для педагога**

1. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
2. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
3. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
4. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
10. Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008
5. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
6. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
7. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
8. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
9. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2005

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995.
5. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976

Приложение 1.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1: Вводное занятие (1 час).</b>								
1	09	2	14.35-15-15	Теоретическое.	1	Введение в программу объединения "Самбо". Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление учащихся старших групп. Беседы по патриотическому воспитанию: 1. Выдающиеся спортсмены России.	Спортивный зал.	Беседа.

						2. Успехи российских борцов на международной арене. 3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.		
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (18 часов).</b>								
2	09	4	14.35-15-15	Практическое.	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
3	09	6	14.35-15-15	Практическое.	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
4	09	9	14.35-15-15	Практическое.	1	Строевые упражнения, ходьба.	Спортивный зал.	Педагогическое

								наблюдение , анализ.
5	09	11	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Строевые упражнения, ходьба.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ.
6	09	13	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Строевые упражнения, бег.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ.
7	09	16	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Строевые упражнения, бег.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ.

8	09	18	14.35-15-15	Практическое.	1	Строевые упражнения, прыжки, лазанье.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
9	09	20	14.35-15-15	Практическое.	1	Строевые упражнения, прыжки, лазанье	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
10	09	23	14.35-15-15	Практическое.	1	Строевые упражнения, бег, прыжки, прыжки, лазанье.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
11	09	25	14.35-15-15	Практическое.	1	Строевые упражнения. Упражнения для развития силы.	Спортивный зал.	Педагогическое



								наблюдение , анализ.
12	09	27	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Строевые упражнения. Упражнения для развития силы.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ.
13	09	30	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Упражнения для развития силы, выносливости.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ.
14	10	2	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Упражнения для развития силы, выносливости.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ.

15	10	4	14.35-15-15	Практическое.	1	Упражнения для развития силы, быстроты.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
16	10	7	14.35-15-15	Практическое.	1	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
17	10	9	14.35-15-15	Практическое.	1	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
18	10	11	14.35-15-15	Практическое.	1	Упражнения для развития ловкости и гибкости.	Спортивный зал.	Педагогическое

								наблюдение, анализ.
19	10	14	14.35-15-15	Практическое.	1	Упражнения для развития ловкости и гибкости.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
<b>Раздел 3. Акробатические элементы (18 часов).</b>								
20	10	16	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд. Выполнение акробатических элементов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
21	10	18	14.35-15-15	Практическое.	1	Выполнение акробатических элементов: кувырок вперёд.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
22	10	21	14.35-15-15	Комби нирова нное.	1	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок назад. Выполнение акробатических элементов.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ.
23	10	23	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Выполнение акробатических элементов: кувырок кувырок назад.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ.
24	10	25	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Выполнение акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ.

25	10	28	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок через плечо. Выполнение акробатических элементов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
26	10	30	14.35-15-15	Практическое.	1	Выполнение акробатических элементов: кувырок через плечо.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
27	11	1	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок через препятствие в длину. Выполнение акробатических элементов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
28	11	6	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок через препятствие в высоту. Выполнение акробатических элементов.	Спортивный зал.	Педагогическое

								наблюдение , анализ.
29	11	8	14.35-15-15	Практическое.	1	Выполнение акробатических элементов: кувырок через препятствие в длину и в высоту.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
30	11	11	14.35-15-15	Практическое.	1	Выполнение акробатических элементов: кувырок через препятствие в длину и в высоту.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
31	11	13	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кульбит. Выполнение акробатических элементов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.

32	11	15	14.35-15-15	Практическое.	1	Выполнение акробатических элементов: кульбит.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
33	11	18	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: колесо. Выполнение акробатических элементов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
34	11	20	14.35-15-15	Практическое.	1	Выполнение акробатических элементов: колесо.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.

35	11	22	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: ходьба на руках. Выполнение акробатических элементов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
36	11	25	14.35-15-15	Практическое.	1	Выполнение акробатических элементов: ходьба на руках.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
37	11	27	14.35-15-15	Практическое.	1	Выполнение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
<b>Раздел 4. Техника самостраховки (16 часов).</b>								



38	11	29	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
39	12	2	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка приёмов самостраховки: падение вперёд; падение назад.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
40	12	4	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
41	12	6	14.35-15-15	Практическое.	1	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
42	12	9	14.35-15-15	Комби нирова нное.	1	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ.
43	12	11	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ.
44	12	13	14.35-15-15	Комби нирова нное.	1	Изучение техники самостраховки. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ.

45	12	16	14.35-15-15	Практическое.	1	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
46	12	18	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Перекат через плечо. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
47	12	20	14.35-15-15	Практическое.	1	Падение вперёд. Перекат через плечо. Отработка приёмов самостраховки.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
48	12	23	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
49	12	25	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
50	12	27	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
51	01	10	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
52	01	13	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ
53	01	15	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (2 часа).</b>								
54	01	17	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.	Спортивны й зал.	Сдача контрольны

								х нормативов
55	01	20	14.35-15-15	Практическое.	1	Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.	Спортивный зал.	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 6. Техника борьбы в стойке (16 часов).</b>								
56	01	22	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Изучение техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы в стойке.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
57	01	24	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка техники борьбы в стойке.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.

58	01	27	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Захваты. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение захватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
59	01	29	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение захватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
60	01	31	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Захваты. Выведение из равновесия. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение захватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
61	02	3	14.35-15-15	Практическое.	1	Выведение из равновесия. Передвижения. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
62	02	5	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
63	02	7	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Броски: задняя подножка. Выполнение бросков.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
64	02	10	14.35-15-15	Практическое.	1	Броски: задняя подножка, передняя подножка. Выполнение бросков и захватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.



65	02	12	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Броски: передняя подножка. Выполнение бросков и захватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
66	02	14	14.35-15-15	Практическое.	1	Броски: передняя подножка, подсечка. Выполнение бросков и захватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
67	02	17	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи. Выполнение бросков и захватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
68	02	19	14.35-15-15	Практическое.	1	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
69	02	21	14.35-15-15	Комби нирова нное.	1	Бросок через бедро. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ.
70	02	24	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ.
71	02	26	14.35-15-15	Практи ческое.	1	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	Спортивны й зал.	Педагогичес кое наблюдение , анализ, самоанализ.

<b>Раздел 7. Техника борьбы лёжа (16 часов).</b>								
72	02	28	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Изучение техники борьбы лёжа. Отработка техники борьбы лёжа.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
73	03	3	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка техники борьбы лёжа.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
74	03	5	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Перевороты. Отработка техники борьбы лёжа.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.

75	03	7	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Удержания. Отработка техники борьбы лёжа.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
76	03	10	14.35-15-15	Практическое.	1	Удержания. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
77	03	12	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
78	03	14	14.35-15-15	Практическое.	1	Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Отработка техники	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

						борьбы лёжа, работа в парах на удержание.		, анализ, самоанализ.
79	03	17	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
80	03	19	14.35-15-15	Практическое.	1	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
81	03	21	14.35-15-15	Практическое.	1	Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.

82	03	24	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
83	03	26	14.35-15-15	Практическое.	1	Болевые приёмы: узел ногой от удержания сбоку. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
84	03	28	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
85	03	31	14.35-15-15	Практическое.	1	Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
86	04	2	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
87	04	4	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
<b>Раздел 8. Простейшие способы самозащиты (7 часов).</b>								
88	04	7	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	Спортивный зал.	Педагогическое

								наблюдение , анализ.
89	04	9	14.35-15-15	Практическое.	1	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
90	04	11	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
91	04	14	14.35-15-15	Практическое.	1	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.



92	04	16	14.35-15-15	Комбинированное.	1	Изучение болевых точек. Расслабляющие удары в болевые точки.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ.
93	04	18	14.35-15-15	Практическое.	1	Изучение болевых точек. Расслабляющие удары в болевые точки.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
94	04	21	14.35-15-15	Практическое.	1	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.

**Раздел 9. Подвижные игры с элементами единоборств (4 часа).**

95	04	23	14.35-15-15	Практическое.	1	Подвижные игры с элементами единоборств: «Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
96	04	25	14.35-15-15	Практическое.	1	Подвижные игры с элементами единоборств: «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Борьба на линии», «Кто устойчивее», «Борьба за мяч», «Сильная хватка».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
97	04	28	14.35-15-15	Практическое.	1	Подвижные игры с элементами единоборств: «Кто сильнее», «Вынеси из круга». «Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Регби на ковре».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.

98	04	30	14.35-15-15	Практическое.	1	Подвижные игры с элементами единоборств: «Задняя подножка», «Борьба на одной ноге», «Перетягивание, сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа», «Всадники», «Борьба за мяч на коленях».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
<b>Раздел 10. Спортивно-массовые мероприятия (4 часа).</b>								
99	05	5	14.35-15-15	Практическое.	1	Показательное выступление на мероприятии МУ «Стадион», посвященном Дню Победы.	МУ «Стадион».	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
100	05	7	14.35-15-15	Практическое.	1	Участие в агитационно-массовом мероприятии, посвященном Дню пионерии МО Кимовский район.	МУ «Стадион».	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
101	05	9	14.35-15-15	Практическое.	1	Посещение соревнований по футболу.	МУ «Стадион».	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
102	05	14	14.35-15-15	Практическое.	1	Показательные выступления на мероприятии, посвященном Дню пионерии в ЦВР.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
<b>Раздел 11. Соревнования (4 часа).</b>								
103	05	16	14.35-15-15	Практическое.	1	Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки,	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

						борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в соревнованиях по самбо в ЦВР.		, анализ, самоанализ.
104	05	19	14.35-15-15	Практическое.	1	Участие в соревнованиях по самбо в ЦВР.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
105	05	21	14.35-15-15	Практическое.	1	Участие в соревнованиях по самбо в ЦВР.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение, анализ, самоанализ.
106	05	23	14.35-15-15	Практическое.	1	Участие в соревнованиях по самбо в ЦВР.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение

								, анализ, самоанализ.
<b>Раздел 12. Итоговая аттестация (2 часа).</b>								
107	05	26	14.35-15-15		1	Итоговая аттестация. в форме сдачи контрольных нормативов.	Спортивный зал.	Сдача контрольных нормативов.
108	05	28	14.35-15-15	Груп.	1	Итоговая аттестация. в форме сдачи контрольных нормативов.	Спортивный зал.	Сдача контрольных нормативов.

**Итого: 108 часов**



## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

### Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

### Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо»:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ:

#### ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Нормативы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол-во раз)	5	4	3	2	1



Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	17	14	11	10
Прыжок в длину с места, см	120	110	100	90	80
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	30	25	20	15	10
упор углом на брусьях, с	10	9	8	7	6
Подъем ног за голову за 1 мин.	20	17	15	13	10

№	НАВЫКИ	ВЫСОКИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	НИЗКИЙ
1	Борьба в нижнем и верхнем партере (по 3 приема)	По 3 приема	По 2 приема	По 1 приему	-	-
2	Борьба в стойке (5 приемов)	5 приемов	4 приема	3 приема	2 приема	1 прием
3	Болевые приемы на руку и на ноги(5 приемов)	5 приемов	4 приема	3 приема	2 приема	1 прием

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой - прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок - прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) - бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову - бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь - бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка - самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка - бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват - действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный - захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный - захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом - захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный - самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи - захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп - действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный - бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой - бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацепстопой изнутри - бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита - действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка - самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа - положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка - самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват - захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием - действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват - бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание - прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка - бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка - бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад - бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью - бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка - бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри - подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват - бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри - бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка - самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием - действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг - болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя - болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка - положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника - совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание - прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом - удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек - удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы - удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча - удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку - удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел - болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой - узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек - узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление - болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка - самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

## Приложение 4

### ИНСТРУКЦИЯ

# ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМБО

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям борьбой САМБО допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе САМБО необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе САМБО возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Занятия по САМБО должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по САМБО должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель физической культуры и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации МБОУ ДОД ЦВР, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования учителя физической культуры.

1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму (куртки САМБО, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения учителя физической культуры. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без учителя физической культуры. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде учителя физической культуры. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

- 3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по САМБО:
- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
  - не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
  - не допускается применение запрещенных приемов;
  - нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
  - нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
  - избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
  - при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения учителя физической культуры.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**



4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

Приложение 1

## Приложение 5

### ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ БЕЗОПАСНОГО ПАДЕНИЯ

В данной разработке описаны способы безопасного падения, представлены методические принципы и способы обучения безопасному падению, а также рекомендации по проведению занятия по обучению самостраховке.

Обучение в самбо, также как и на уроке физкультуры, - педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся.

Под методами обучения понимают пути и способы, которыми решаются основные задачи обучения: получение знания, выработка умения, формирование навыка. Знания передаются словесным методом (рассказ) и методом показа.

Умение вырабатывается путем разучивания. В борьбе самбо применяется несколько способов разучивания: целостное разучивание, разучивание по частям и комплексное, объединяющее в себе оба первых способа, разучивание. Умение проверяется путем педагогических наблюдений. Навыки формируются в процессе тренировки.

Основной метод тренировки - метод упражнения, который обеспечивает стереотипность навыка, автоматический характер действий ученика при выполнении упражнения. На мой взгляд, основываясь на принципе перехода от изучения более простых способов самостраховки к более сложным, последовательность изучения способов безопасного падения может быть такой:

- изучение кувырков вперёд и назад, изучение падения на спину и на бок;
- изучение кувырка через плечо, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);

- изучение способов безопасного падения на живот, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);
- изучение падения на спину прыжком и при передвижениях, изучение кувырка в воздухе, держась за руку партнёра.

Приступая к разучиванию и рассказывая о способах безопасного падения, тренер акцентирует внимание детей на том, что во время падения на спину и на бок не надо паниковать – необходимо сгруппироваться, прижав голову к груди, и сделать сильный хлопок руками или рукой (при падении на бок). Самостраховка заключается в том, чтобы при падении на спину и на бок вовремя сгруппироваться и напрячь мышцы тела. Такое положение предохраняет тело от удара, который совершенно неизбежен при распластанном падении. Для большей самостраховки при падении на спину или на бок необходимо использовать удары ладонью по ковру и перекаты в направлении падения.

Удары при падениях на бок одной рукой, а при падении на спину — обеими руками, в силу того, что они производятся вытянутой напряженной рукой раньше, чем тело коснулось ковра, принимают на себя всю тяжесть силы удара.

Тело при такой страховке руками падает легко и безболезненно. Это очень важно особенно для головы, так как при падении она может находиться в откинутаом положении (назад) под угрозой удара затылком. Поэтому важно обратить внимание и на то, что при падении на спину и на бок, нужно группироваться так, чтобы голова при падении не ударялась о поверхность, на которую происходит падение. Для этого подбородок при падении назад прижимается к груди, а при падении на бок голова не отклоняется вниз.

Умение падать, не нанося себе повреждений, приобретается в процессе занятий специальными упражнениями, использовать которые необходимо по принципу возрастающей трудности.

Перед началом изучения каждого способа падения преподаватель знакомит с предстоящим упражнением, объясняя технику его исполнения. Затем сам тренер или лучший ученик демонстрирует это упражнение, чтобы вся группа имела наглядное представление об его исполнении.

### **Ход занятия по обучению самостраховке.**

Тренировка - общепринятая и наилучшая форма проведения занятий - должна строиться и проводиться по определенному плану. Занятие по изучению самостраховки должно состоять из четырех частей. Вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Строгой границы между вводной и подготовительной частями нет. Они имеют целью подготовить организм и психику занимающихся к последующей умственной деятельности по изучению новых упражнений и усиленной физической нагрузке основной части. Во вводной части проводится проверка наличия учеников и готовности к тренировке, краткий инструктаж по технике безопасности и доведение темы и плана занятия. В подготовительной части проводится разминка, состоящая из двух частей, общей и специальной. В этой части упражнения выполняются с постепенно нарастающей нагрузкой. Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц (махи, вращения, наклоны и т.п.), упражнения в движении (ходьба, бег) позволяющие совершенствоваться в способах перемещения и одновременно подготовить организм к предстоящей нагрузке. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости. Эти упражнения способствуют более эффективному изучению учащимися приёмов безопасного падения (самостраховки) и акробатических упражнений.

Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течение 2-3 минут. В это время готовится необходимый инвентарь, учащиеся занимают соответствующее место в зале или на ковре. Разминка проводится фронтальным методом.

Самая высокая нагрузка приходится на основную часть занятия, где выполняются основные упражнения или приемы. В начале основной части в целях выработки устойчивых навыков, проводится выполнения ранее изученных акробатических упражнений и приёмов самостраховки. Повторение приёмов самостраховки проводится индивидуальным способом на месте выполнения разминки. Повторение акробатических упражнений (кувырков вперёд и назад, перекатов, колеса, стоек на голове и на лопатках и др.) может проводиться поточным способом. Ученики выстраиваются в три колонны лицом к преподавателю, с интервалом между колоннами 3 - 4 шага и строго по команде (свистку) тренера ученики выполняют (по одному человеку из каждой колонны одновременно) эти акробатические элементы в направлении тренера. Кувырки, перекаты и т.п. делаются подряд несколько

раз. Дистанция – два кувырка. Количество повторений этих элементов зависит от размеров борцовского ковра. Кроме того, многократное повторение этих элементов способствует тренировке вестибулярного аппарата. Стойки, гимнастический мост, шпагат (полушпагат) и другие статичные упражнения выполняются на время (счёт пре-подавателя).

Ученики, закончившие выполнение упражнений, становятся каждый в свою колонну за учениками, ожидающими команды тренера на выполнение упражнения, причём двигаются бегом или быстрым шагом по краю ковра слева и справа (не на встречу!) от учащихся выполняющих упражнение.

В заключительной части занятия нагрузка снижается: она включает в себя упражнения на расслабление, построение и подведение итогов урока, рекомендации и задания для занятий дома. Необходимо сообщить детям, где в повседневной жизни может пригодиться умение правильно падать: например, если вы поскользнулись или споткнулись на улице, при катании на коньках, лыжах, других самостоятельных занятиях физкультурой и спортом. Важно помнить, что руки – это амортизаторы, которые помогают нам не допустить ушибов, а голову в случае падения надо всегда прижимать к груди, чтобы избежать сотрясения мозга.

### **Способы безопасного падения.**

Кувырки. Практически все виды кувырков — это акробатические упражнения, которые можно использовать в самбо как приёмы самостраховки. Они так же способствуют развитию ловкости и координационных способностей, помогают воспитанию смелости и решительности.

Кувырок вперед с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками и не выпрямляясь, сделать перекат вперед по спине. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями захватить голени и прижать пятками к ягодицам.

Кувырок назад с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Толкнуться руками и в темпе сделать перекат назад на согнутой спине. Во время переката по спине ноги согнуть. В момент переката с лопаток

на голову поставить ладони обеих рук возле ушей и, слегка отжимаясь на руках, облегчить перекат через голову.

Кувырок через плечо. Стать на правое (левое) колено и поставить ладони на ковёр, как указано на рисунке. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую (левую) руку между ног и опустить правое (левое) плечо на ковёр. При этом отвести голову к левому (правому) плечу, прижав подбородок к груди.

Оттолкнуться левой (правой) ногой и сделать перекат на спину с правого (левого) плеча в направлении левой (правой) ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой (правой) руки о ковёр и принять положение как при падении на левый (правый) бок.

Кувырок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках. Партнер стоит на четвереньках. Встать лицом к нему со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине, как указано на рисунке. Сделав кувырок через спину противника упасть в положение на левый бок. Аналомент удара рука должна быть вытянута, и ладонь направлена вниз; угол между туловищем и рукой составляет примерно 45—50°. Сгибание руки в локте не допускается. То же самое нужно проделать левой рукой, лёжа на левом боку. Изучение переката на бок. Сесть на ковер, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Сделать то же на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на левый бок в конечном для падений положение. Затем, левой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение, лежа на правом боку. Убедившись в правильности положения на правом боку, оттолкнуться от ковра правой рукой и двумя ногами и перекатиться на левый бок и т. д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять.

Изучение падения на бок. Падение на бок из положения сидя. Сесть на ковер, как было описано выше. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Едва правая лопатка начнет касаться ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой и закончить падение на правый бок.

Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и,

не прерывая движения, сделать перекат по правому боку и падение на правый бок.

Падение на бок из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях. Аналогично проделать все падения на левый бок.

Изучение падения на бок через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях и руках. Партнер становится в упор стоя на коленях и руках. Встать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить одежду на правом плече партнера, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку. Сгибая спину, начать падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по коврику (рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к коврику). Затем на ковер должно опуститься туловище и последними — ноги.

Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок. Для этого встать нужно возле левого бока партнёра и придерживаться правой рукой за его одежду.

Падение на живот. Падение на кисти рук. Из положения на коленях. Встать на колени, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся коврика, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища. То же из положения, стоя на коленях, руки сцеплены за спиной. Для того чтобы упасть не получив травмы, необходимо прогнуться в спине и перекатиться, с передней поверхности бедра по животу и груди, повернув голову в сторону, чтобы избежать удара подбородком о ковёр.

Из положения основной стойки. Встать в основную стойку, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками, как описано выше.

Обучение падению на бок. Падение на бок из положения приседа. Задание выполняется индивидуально. Преподаватель обращает внимание, что положение, которое занимает спортсмен при падении на один бок, симметрично положению при падении на другой. Падая на бок, важно перекатиться так, чтобы рука, расположенная под углом 45° к туловищу,

делала сильный удар по ковру и, пружиня, останавливала движение упавшего. Рука, которая не делает хлопок по ковру, поднимается вверх или сгибается в локте, защищая от возможного падения противника на выполнившего самостраховку.

Падение на бок из положения приседа (начальное и конечное положение). Падение на бок через партнёра, стоящего в положении упора на коленях и предплечьях (руках). Выполняется задание в парах. Для этого проводится расчёт на первые и вторые номера. При падении на бок, через партнёра стоящего в положении упора на коленях и предплечьях или упора на коленях и руках, разворот туловища производится в сторону ног партнёра. Поэтому при выполнении падения на левый бок, ученики становятся спиной к левому боку партнёра, а при падении на правый бок к правому боку партнёра. Правой или левой рукой, при этом можно захватить куртку на его плече. Рука, которая совершает страхующий удар по ковру, должна обогнуть туловище и всей поверхностью с силой ударить по ковру. Тренер, при необходимости, оказывает помощь ученикам, выполняющим упражнение, страхуя их, также как и при падении на спину.

## Приложение 6

### Методика обучения базовой технике

Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта.

В многолетней технико-тактической подготовке самбистов целесообразно выделить четыре этапа:

- формирование основ ведения единоборства;
- формирование базовой техники;
- формирование комбинированного стиля;
- индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного

приема». «Коронный» прием — это в совершенстве отработанное и ставшее автоматизированным техническое действие.

Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе.

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. В этом возрасте необходимо очень тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей в единоборствах и играх.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере, выносливости.

Созревание двигательного анализатора способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти. Поэтому необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их действие на организм было оптимальным, то есть достаточным, но не чрезмерным.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал.

Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе борцы, овладев ими, смогли остальные приемы (на базе их) использовать в различных комбинациях.

## Приложение 7



## Упражнения для подготовительной части занятия

### Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне ступни с переходом на бег по команде преподавателя.
2. Бег на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе.
3. Бег с высоким подниманием бедра, с доставанием пятками ягодиц, приставными шагами правым и левым боком, со скрещиванием ног (с забеганием и скручиванием туловища), бег спиной вперед и спиной вперед с рывком на себя как на бросок подсечкой, бег с вращением по одному - два раза в каждую сторону.
4. Прыжки на одной ноге и на двух ногах.
5. Бег с вращением кистей, рук в локтевом и плечевом суставах вперед и назад, с рывками рук.
6. Бег на месте с ускорением (по свистку тренера).
7. Ходьба с наклонами и с поворотами туловища, с подъемами ног вперед и в стороны, с махи ногами как на бросок подхватом, выпадами ногами вперед и в стороны.
8. Ходьба и прыжки в приседе: прямо, боком и спиной вперед, с вращением в разные стороны.
9. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
10. Упражнения на восстановление дыхания. **Общеразвивающие упражнения на месте:**
  1. Рывки руками, наклоны вперед без сгибания ног и вращения корпуса, подъем ног вперед и в стороны, махи ногами (с максимальной амплитудой).

## Приложение 8

### Подвижные игры с элементами единоборств

Подвижные игры, игровые задания с элементами единоборства — любимый вид физических упражнений подростков и юношей. Из истории известно, что еще древние греки, признавая прикладную значимость этих

упражнений, способствующих воспитанию жизненно важных для гражданина и воина качеств и навыков, широко их использовали в физическом воспитании подрастающего поколения.

В таких единоборствах используются захваты различных частей тела, чем оказывают массирующее воздействие на кожный покров, мышцы, лимфатические сосуды, а это в свою очередь укрепляет их, способствует улучшению обмена веществ и кровообращения, закаливает организм, развивает мышечную чувствительность. Благодаря наличию соревновательных моментов, они оказывают эффективное воздействие на развитие силовых, скоростных физических качеств, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности.

Наиболее предпочтительным для проведения игр с элементами единоборства является соревновательно-игровой метод. В этом случае всех занимающихся делят на две команды и подбирают соперников, равных по весу и физической подготовленности. Каждый участник, который одерживает победу в игре, после ее окончания поднимает правую руку, а его команде присуждается очко. Таким образом, после каждой игры подсчитывается число одержанных побед каждой командой и объявляется общий счет. Однако это не исключает возможности провести соревнование между командами по принципу поединков, когда от каждой команды в единоборстве выступает один из участников и за победу в нем приносит команде 1 очко.

В процессе проведения игр с элементами единоборства надо ознакомить занимающихся с правилами поведения на ковре, следить за тем, чтобы игровые задания в единоборствах выполнялись корректно, без проявлений грубости, со строгим соблюдением правил игры. В связи с этим особое внимание следует уделить судейству игр, которое можно возлагать на освобожденных от занятий под общим наблюдением педагога.

Во вводную часть урока включаются игры, направленные на воспитание скоростных качеств, ловкости, функций равновесия. Игры в начале основной части занятия должны быть направлены на воспитание силовых качеств.

В конце основной части занятия - коллективные игры с преимущественной направленностью на воспитание выносливости

<b>№</b>	<b>Физические качества</b>	<b>Игры с элементами единоборств</b>
----------	----------------------------	--------------------------------------

1	Скоростные	«Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Борьба на линии», «Кто устойчивее».
2	Силовые	«Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Кто сильнее», «Вынеси из круга».
3	Координационные	«Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Регби на ковре», «Задняя подножка», «Борьба на одной ноге», «Перетягивание, сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа».
4	Выносливость	«Всадники», «Борьба за мяч на коленях»

## Приложение 9

### Простейшие виды борьбы

**Борьба одной рукой.** И. п.— лежа на животе лицом друг к другу, опереться в ковер (пол, землю) левой (правой) рукой:

1. Поставить локти одноименных рук на ковер.
2. Захватить друг друга за большие пальцы всей кистью.
3. Надавливая на партнера, стараться заставить его коснуться тыльной частью кисти ковра.
4. Согнуть руки, не отрывая локтей от ковра.

**Борьба на одной ноге.** И. п. — борцы стоят лицом друг к другу:

1. Захватить свою свободную ногу за ступню одноименной рукой.
2. Свободную руку положить за спину.
3. Толкая партнера плечом, стараться, чтобы он коснулся ковра ногами.

**Перетягивание ног.** И. п. — партнеры, лежа на спине, левой (правой) рукой должны захватить левые (правые) плечи друг друга:

1. Поднять правые (левые) ноги вверх.
2. Зацепить ногами друг друга.
3. Надавливая на ногу партнера своей ногой, заставить его перевернуться через голову.

**Борьба за мяч.** И. п. — встать на колени друг против друга; мяч (набивной) лежит между соревнующимися на ковре. По сигналу борцы стремятся овладеть мячом и унести его за пределы ковра.

**Кто кого вынесет за ковер.** И. п. — встать лицом друг к другу и обхватить за туловище спереди, соединив руки на спине у партнера. По сигналу стремиться приподнять партнера и вынести его за пределы ковра.

**Кто кого победит.** И. п. — встать лицом друг к другу и захватить туловище друг друга крест-накрест. Из этого положения стремиться повалить противника.

**Кто кого перетянет.** И. п. — сесть на ковер лицом друг к другу. Упираясь ступнями, взяться за руки и по сигналу начать перетягивание. Кто перетянет партнера большее число раз.