

Управление образования Артемовского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14»

Принята на заседании  
Педагогического совета:  
от «27» августа 2025 года  
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №14»

/А.Н. Тряпочкина

Приказ № 46/о

от «28» августа 2025 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Аббасов Михаил Александрович,  
педагог дополнительного образования

п. Красногвардейский, 2025

## **1. Основные характеристики общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

1.1.1. Программа дополнительного образования «Самбо» является общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

### **1.1.2. Актуальность общеразвивающей программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 молодёжи» (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
  12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
  13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
  14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
  15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
  16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
  17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
  18. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
  19. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
-

Программа дополнительного образования «Самбо» является общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

*Актуальность* программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа рассчитана на три года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, она также обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

*Новизна* программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к занимающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и может представлять собой 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, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную деятельность.

**1.1.4. Адресат** общеразвивающей программы. Набор обучающихся в коллективе проводится по принципу свободного выбора, при наличии у ребёнка желания заниматься данным видом спорта. Данная программа рассчитана на 3 года и направлена на обучение детей 9-13 лет имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

### **1.1.5. Объём и срок освоения общеразвивающей программы.**

Объём программы – 408 часов. Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 34 недели. Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 68 часов в год,

2 год обучения: 68 часов в год,

3 год обучения: 68 часов в год.

**1.1.6. Особенности организации образовательного процесса:** состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

---

- **Режим занятий.** 1 академический час – 45 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

- **Форма обучения** – очная. По типу управления учебным процессом используется в основном система – групповые, индивидуальные, парные, теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

- **Виды занятий:** игровой, повторный, круговой, соревновательный.

- **Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы** зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы «Самбо»**

**Цель** программы: формирование у обучающихся потребности в самосовершенствовании и создание условий для реализации их творческих возможностей.

### **Задачи программы**

#### Обучающие:

- изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
- познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
- познакомить с основными видами захватов
- обучить технике борьбы в стойке и лежа.
- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- обучить приёмами методам контроля физической нагрузки на занятиях;

#### Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой
- сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- развить простейшие двигательные навыки.
- развить двигательные способности у учащихся
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- сформировать социальную активность и ответственность.

#### Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни

- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма
- воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.
- воспитать нравственные и волевые качества
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- сформировать учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### 1.3. Планируемые результаты

**Личностные результаты** отражаются которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. К ним относятся:

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам в реальных жизненных ситуациях.

**Метапредметными результатами** освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность выполняемых действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

**Предметные результаты:**

1. Теоретическая подготовка:

– знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы);

– владеть специальной терминологией;

– знать тактику, правила борьбы самбо;

– знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо;

2. Практическая подготовка:

– применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,

– выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

– уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

**1.4. Содержание общеразвивающей программы «Самбо»**

**Учебный план 1 год обучения**

| № п/п         | Раздел / тема                                           | Количество часов |           |           | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
|---------------|---------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------------------------|
|               |                                                         | теория           | практика  | всего     |                                           |
| 1.            | Вводные занятия                                         | 1                | 0         | 1         | Устный опрос                              |
| 2.            | Простейшие акробатические элементы                      | 1                | 7         | 8         | тестирование                              |
| 3.            | Техника самостраховки                                   | 1                | 9         | 10        | зачет                                     |
| 4.            | Техника борьбы в стойке                                 | 1                | 8         | 9         | зачет                                     |
| 5.            | Техника борьбы лёжа                                     | 1                | 9         | 10        | зачет                                     |
| 6.            | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов    | 1                | 8         | 9         | зачет                                     |
| 7.            | Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками | 1                | 7         | 8         | зачет                                     |
| 8.            | Подвижные, спортивные игры, эстафеты                    | 0                | 6         | 6         | тестирование                              |
| 9.            | Соревнования                                            | 1                | 6         | 7         | соревнования, педагогический мониторинг   |
| <b>Итого:</b> |                                                         | <b>8</b>         | <b>60</b> | <b>68</b> |                                           |

### Учебный план 2 год обучения

| № п/п         | Раздел / тема                                                      | Количество часов |           |           | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------------------------|
|               |                                                                    | теория           | практика  | всего     |                                           |
| 1.            | Вводные занятия                                                    | 1                | 0         | 1         | Устный опрос                              |
| 2.            | Техника самостраховки и Простейшие акробатические элементы         | 1                | 4         | 5         | тестирование мониторинг                   |
| 3.            | Основы тактики спортивного самбо                                   | 1                | 6         | 7         | зачет соревнования                        |
| 4.            | Техника борьбы в стойке                                            | 1                | 9         | 10        | зачет                                     |
| 5.            | Техника борьбы лежа                                                | 1                | 9         | 10        | зачет                                     |
| 6.            | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. | 1                | 2         | 3         | зачет соревнования                        |
| 7.            | Защита от ударов руками.                                           | 1                | 5         | 6         | зачет                                     |
| 8.            | Защита от ударов ногами.                                           | 1                | 5         | 6         | зачет                                     |
| 9.            | Освобождение от удушений                                           | 1                | 7         | 8         | зачет                                     |
| 10.           | Защита от захватов и обхватов.                                     | 1                | 7         | 8         | зачет                                     |
| 11.           | Подвижные и спортивные игры.                                       | 0                | 4         | 4         | тестирование                              |
| <b>Итого:</b> |                                                                    | <b>10</b>        | <b>58</b> | <b>68</b> |                                           |

### Учебный план 3 год обучения

| № п/п | Раздел / тема                    | Количество часов |          |       | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
|-------|----------------------------------|------------------|----------|-------|-------------------------------------------|
|       |                                  | теория           | практика | всего |                                           |
| 1.    | Вводное занятие                  | 1                | 0        | 1     | тестирование                              |
| 2.    | Техника самостраховки            | 0                | 4        | 4     | зачет                                     |
| 3.    | Техника борьбы в стойке          | 0                | 10       | 10    | зачет                                     |
| 4.    | Техника борьбы лёжа              | 0                | 10       | 10    | зачет                                     |
| 5.    | Основы тактики спортивного самбо | 1                | 4        | 5     | зачет                                     |
| 6.    | Основы тактики рукопашного боя   | 1                | 4        | 5     | зачет соревнования                        |
| 7.    | Освобождение от захватов и       | 1                | 9        | 10    | зачет                                     |

|               |                                |          |           |           |              |
|---------------|--------------------------------|----------|-----------|-----------|--------------|
|               | удушений                       |          |           |           |              |
| 8             | Защита от ударов руками        | 1        | 4         | 5         | зачет        |
| 9             | Защита от ударов ногами        | 1        | 4         | 5         | зачет        |
| 10            | Защита от нападения лёжа       | 1        | 3         | 4         | зачет        |
| 11            | Защита от нападающего с ножом  | 1        | 2         | 3         | зачет        |
| 12            | Защита от нападающего с палкой | 0        | 2         | 2         | зачет        |
| 13            | Подвижные спортивные игры      | 0        | 4         | 4         | тестирование |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>8</b> | <b>60</b> | <b>68</b> |              |

### Содержание учебного плана первого года обучения

**Вводное занятие.** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

**Тема 2:** Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

**Тема 3:** Техника 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, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за партнёра руку партнёра. Перекат через плечо.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Тема 5:** Техника 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 ахиллеса сухожилия.

**Тема 6:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

**Тема 7:** Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

**Тема 8:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами

акробатики.

### **Содержание учебного плана второго года обучения**

**Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки.

Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от ударов руками. Защита от бокового и прямого ударов в голову: отводящими и гасящими блоками, бросками. Защита от ударов в живот и наотмашь: отводящими и гасящими блоками, бросками. Расслабляющий удар в болевые точки.

**Тема 8:** Защита от ударов ногами. Защита от удара ногой снизу: отводящими, гасящими и подставными блоками, бросками с захватом ног. Защита от бокового удара ногой в голову и по корпусу: отводящими, гасящими и подставными блоками и бросками с захватом ног, уходом с линии удара.

**Тема 9:** Освобождение от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Тема 10:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Тема 11:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

## **Содержание учебного плана третьего года обучения**

**Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. План работы на год. Гигиенические требования. Календарный план проведения соревнований.

**Тема 2:** Техника самостраховки и акробатические элементы. (Содержание тем идентично темам 2 и 1 года обучения)

**Тема 3:** Основы тактики рукопашного боя. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: обратный узел руки поперёк, рычаг локтя кувырком, рычаг локтя упором стопы в бедро из низкой стойки.

**Тема 6:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

**Тема 7:** Защита от ударов руками. Защита от ударов палкой. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар.

**Тема 8:** Защита от ударов ногами. Расслабляющий удар в болевые точки.

Добивающий удар.

**Тема 9:** Освобождение от удушений. Расслабляющий удар как условие успешного освобождения от удушения.

**Тема 10:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.

**Тема 11:** Защита от нападающего с ножом. Защита от удара ножом снизу и сверху.

**Тема 12:** Защита от нападающего с палкой. Задержание и сопровождение загибом руки.

**Тема 13:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение.*

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре при наличии следующего оборудования:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки

- маты
- набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- форма для самбо

*Методическое обеспечение организации занятий.* По типу управления учебным процессом используется в основном система – групповые, индивидуальные, парные, теоретические занятия. Несколько раз в течение учебного года проходят соревнования.

*Педагогические технологии:* технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология блочно-модульного обучения, технология дистанционного обучения, здоровьесберегающие технологии.

*Алгоритм учебного занятия:*

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть.* Проверка, доведения темы и плана занятия.

*Подготовительная часть.* Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

*Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

*Основная часть* включает в себя:

- 1) Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

**Заключительная часть** включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

*Дидактические материалы.*

- подборка журналов и других материалов из различных средств массовой информации;
- тесты для проведения контроля знаний;
- наглядные пособия (таблицы, электронные презентации, видеоуроки).

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава занимающихся;
  - динамика индивидуальных показателей развития физ.качеств;
  - уровень освоения основ гигиены и самоконтроля
- Средства подготовки юных борцов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
- Средства подготовки из других видов спорта;
- Средства воспитания личности;
- Правила и нормы ТБ;
- Теоретические сведения;

Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

*Основными формами* тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития,

---

психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ. Тренировочные занятия должны быть согласованы; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости занимающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, необходимо использовать упражнения, направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий, занимающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности юного борца: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

*Методы физической подготовки:*

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений),
  - соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, «Веселые старты»),
  - повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости),
  - равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге),
  - круговой (комплексное развитие физических качеств, занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

*Методы обучения базисной технике самбо:*

- целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде),
- расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

*Методы воспитания:*

- убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо.

Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен прослеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования,

зачетного, занятия, соревнования.

**Результаты** фиксируются в журналах.

#### **Оценочные и методические материалы**

Разрабатывая диагностический материал следует учесть, что в процессе прохождения программы педагог проводит входящий, текущий, промежуточный контроль. Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения.

*Педагогический мониторинг.*

Педагогический мониторинг позволяет системно отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя: текущий контроль и промежуточную аттестацию (проводится в конце учебного модуля).

*Текущий контроль* осуществляется регулярно в течение учебного года руководителем детского объединения. Начинается текущий контроль с входной диагностики. Формы входной диагностики: тестирование.

***Промежуточная аттестация*** проводится в конце каждого модуля обучения по данной образовательной программе. Форма промежуточной аттестации – тестирование.

#### **Система контроля и зачетные требования**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

| Физическое<br>качество        | Контрольные<br>упражнения(тесты) | Нормативы. |       |                    |  |
|-------------------------------|----------------------------------|------------|-------|--------------------|--|
|                               |                                  | 7 лет      | 8 лет | 9 лет и<br>старше  |  |
| Быстрота                      | Бег 30 метров                    | +          | +     | Не более 5,2<br>с  |  |
| Координация                   | Челночный бег 3 x 10 метров      | -          | +     | Не более 10<br>сек |  |
| Выносливость                  | Бег 800 метров                   | -          | +     | +                  |  |
| Сила                          | Сгибание рук в упоре лежа        | +          | +     | +                  |  |
|                               | Подтягивания                     | -          | -     | Не менее 3<br>раз  |  |
| Скоростно-силовые<br>качества | Прыжок в длину с места           | +          | +     | Не менее 150<br>см |  |
| Гибкость                      | Наклон вперед стоя на скамейке   | +          | +     | Не менее 5 см      |  |
|                               | Подъем туловища (20 с.)          | +          | +     | Не менее 15<br>раз |  |

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Результаты выполнения тестов для занимающихся 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки по самбо и зачисления в группу начальной подготовки.

#### **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

##### **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

#### **1. Бег на 30, 800 метров**

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### **3. Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами,

туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

**5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).**

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

**6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.**

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

**7. Челночный бег.**

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

### 3. Список литературы

#### *Нормативные документы.*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 молодёжи» (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

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

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

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

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

#### **Литература, использованная при составлении программы**

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией

Е.Н. Степанова – М., 2011.

2. Кутеева О. Планирование воспитательной работы на основе личностно- ориентированного обучения/О. Кутеева // Классный руководитель. -2001.-№1.

3. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп.– М.: ШкольнаяПресса, 2008.

4. Маленкова, П.И. Теория и методика воспитания/П.И. Маленкова. - М., 2012.

5. Слостенин В.А. Методика воспитательной работы/В.А. Слостенин.-изд.2-е.- М., 2014

**Литература для обучающихся и родителей:**

1. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007.

2. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит., 2007.

3. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006