

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Кормиловского муниципального района  
«Кормиловская средняя общеобразовательная школа №1»

Рекомендовано к реализации  
на методическом совете  
Протокол от «04» 04 2024 года  
№ 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Л.А. Русакова  
Приказ от «04» 04 2024 года  
№ 339



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Самбо»**

Направленность ДООП: физкультурно-спортивная

Целевая группа: 7-12 лет

Срок освоения ДООП: 1 год

Трудоёмкость: 72 часа

Форма реализации: очная

Уровень сложности содержания ДООП: стартовый (ознакомительный)

Автор – составитель:  
Звонарева Екатерина Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ «Кормиловская СОШ №1»

р.п. Кормиловка, 2024

## Оглавление

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....         | 3  |
| Учебно-тематический план.....       | 6  |
| Содержание .....                    | 7  |
| Контрольно-оценочные средства ..... | 13 |
| Условия реализации программы.....   | 17 |
| Список литературы .....             | 22 |
| Приложение 1 .....                  | 24 |

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» составлена в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, положениями федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей с учетом нормативных правовых документов, методических рекомендаций к разработке и содержанию программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. В основу программы включены основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Актуальность** программы «Самбо» заключается в том, что в современном обществе среди детей и молодёжи растёт потребность в занятиях спортивной направленности, связанных с обстановкой и событиями в стране: требуется сильная и выносливая нация, способная на защиту своей семьи, страны и общества в целом. Занятия самбо позволяют удовлетворить потребности обучающихся и приобщить их к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие, их физическую подготовленность, конкурентноспособность, формируют жизненно-важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, а также необходимые в быту, трудовой и обороной деятельности. Занятия в рамках программы обеспечивают организацию содержательного досуга и удовлетворяют потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Самбо, как один из видов спорта, способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей, воспитывает людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Программа «Самбо» активизирует творческое мышление обучающихся в рамках тактики и техники ведения поединка, рассчитана на правильное распределение и выполнение физических нагрузок, что способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике разных заболеваний.

**Новизна программы:** регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, приобретение навыков волевых качеств, гибкости и пластики, памяти, аналитического мышления, расчетливости действий способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию младших школьников, стимулируют мыслительный процесс, а это положительно сказывается на всех сферах человеческой деятельности.

**Отличительными особенностями** программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной,

физической и психологической базы. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самими оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние обучающихся.

Программа нацелена на приобретение умений и навыков борьбы самбо, где используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие детей на основе индивидуальной работы с каждым обучающимся.

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет. В этом возрасте дети хотят познавать, пробовать себя в разных спортивных дисциплинах. Существенной физической особенностью младших школьников (7 -10 лет) является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Младший подростковый возраст (11-12 лет) характеризуется переходом от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, оно проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. В младшем подростковом возрасте ведущую роль играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение, общение, общественно-полезная деятельность. Занятия самбо избавят детей от всевозможных психологических комплексов и фобий, от неуверенности в себе и замкнутости, научат сдержанности, достойному, неконфликтному поведению. Ребенок, осваивающий самбо, приобретает умение без труда находить общий язык со сверстниками, устанавливать с ними дружеские отношения и в то же время отстаивать свои интересы. В рамках программы обучающиеся 11 – 12 лет научатся самостоятельно принимать решения, распределять физические нагрузки, смогут постоять за себя, приобретут коммуникативные навыки.

Реализация программы «Самбо» предполагает развитие психических и физических качеств у обучающихся 7-12 лет, удовлетворение их познавательного интереса и приобретение новых умений и навыков в рамках вида борьбы самбо, расширение их информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения.

**Цель программы** - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся 7-12 лет средствами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Самбо».

**Задачи программы:**

- развивать физические качества: силу, выносливость и самостоятельность у обучающихся;
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений и основным приемам контроля физического самочувствия;
- укреплять у обучающихся интерес к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное от занятий время, содействовать гражданскому и патриотическому воспитанию обучающихся.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

- будет относиться к борьбе самбо как к одному из способов развития физических качеств;
- будет соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде для сохранения физического здоровья;
- проявляет уважительное отношение и доброжелательность к своим товарищам и взрослым.

**Метапредметные:**

- способен планировать действия по решению учебной задачи для получения результата и выстраивает последовательность выбранных действий;
- умеет корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок;
- проявляет дисциплинированность и ответственность.

**Предметные:**

- владеет теоретическими знаниями в области борьбы самбо, истории развития самбо;
- обладает техническими приёмами, тактическими действиями и правилами борьбы самбо;
- применяет на практике меры безопасности во время борьбы самбо и методы контроля физической нагрузки на занятиях.

**Форма и режим освоения программы.**

Форма реализации программы - в очной форме. Направленность программы - физкультурно-спортивная. Уровень сложности - стартовый (ознакомительный). Форма организации детского объединения - секция, группа разновозрастная. Целевая группа - обучающиеся 7-12 лет. Количество детей в группе - до 20 человек. Трудоёмкость программы - 72 часа, срок освоения - 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями в 10 минут.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор и добор обучающихся осуществляется в начале года и в течение учебного года на добровольной основе и с согласия родителей (законных представителей) или лиц, их заменяющих, при наличии медицинской справки. В объединении могут заниматься все желающие, как новички, так и те, кто имеет определенную подготовку. В течение учебного года может проводиться дополнительный набор при наличии свободных мест. Состав группы: постоянный.

Виды деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная. Для детей талантливых и, показывающих высокие результаты в обучении, может разрабатываться индивидуальный маршрут обучения.

Виды и формы организации учебной деятельности: просмотр и обсуждение видео, презентаций, учебно-тренировочные занятия, тестирование, практические занятия, соревнования, зачеты, эстафеты, игры и другие.

Занятия самбо, как правило, ориентированы на практический курс, так как обучение предполагает постоянный контакт с партнером (спарринг).

Методы: игровой, соревновательный, целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде), расчленённо-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое), практический, мотивационный, метод контроля и самоконтроля за эффективностью соблюдения правил борьбы, техники безопасности, методы формирования умений и навыков по применению знаний приёмов и техник на практике и другие.

### Учебно-тематический план

| № п/п      | Наименование тем  | Количество часов |
|------------|---|------------------|
| <b>I.</b>  | <b>Основы технических и тактических действий борьбы самбо.</b>  | <b>34</b>        |
| 1.1.       | Вводное занятие. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок.         | 2                |
| 1.2.       | Основы технических действий.<br>Простейшие акробатические элементы.   | 6                |
| 1.3.       | Обучение технике приёмов самостраховки в самбо.   | 6                |
| 1.4.       | Разбор техники приёмов борьбы в стойке.   | 6                |
| 1.5.       | Изучение и совершенствование технических действий в борьбе лёжа   | 6                |
| 1.6.       | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов в борьбе самбо.  | 6                |
| 1.7.       | Итоговое занятие. Зачёт по освоению основ технических действий в борьбе самбо и сдача нормативов ОФП и СФП. | 2                |
| <b>II.</b> | <b>Основы тактики спортивного самбо.</b>  | <b>34</b>        |
| 2.1.       | Вводное занятие. Спортивное самбо. Техника безопасности.  | 2                |
| 2.2.       | Тактика самостраховки и акробатические элементы.  | 6                |

|           |  |          |
|-----------|--|----------|
| 2.3.      | Тактика борьбы в стойке.   | 6        |
| 2.4.      | Техника освобождения от удушений                                   | 6        |
| 2.5.      | Защита от захватов и обхватов.                                     | 6        |
| 2.6.      | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. | 6        |
| 2.7.      | Итоговое занятие. Контрольные нормативы. Промежуточная аттестация  | 2        |
| <b>3.</b> | <b>Организация игровой деятельности. Диагностика.</b>              | <b>4</b> |
| 3.1.      | Подвижные игры.  | 3        |
| 3.2.      | Итоговое занятие по программе. Диагностика.                        | 1        |
|           | Итого  | 72       |

## Содержание

### **I. Основы технических и тактических действий борьбы самбо (34 часа).**

#### **1.1. Вводное занятие. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок (2 часа).**

*Форма занятий: лекция, обсуждение, беседа, практическая работа.*

Лекция с последующим обсуждением фильма об истории и развитии самбо в России, знакомство с термином – самбо, рассказ о выдающихся спортсменах России, об успехах российских борцов на международной арене. Рефлексия. Выводы.

Беседа. Правила безопасности при проведении тренировок. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение гигиенических требований к спортивной форме. Обсуждение содержания программы на год.

*Практическая работа:* Тест по технике безопасности. Проверка выполнения тестовых работ. Самооценка.

*Основные термины:* самбо, борцы, международная арена.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, фронтальная.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение, результаты теста.

#### **1.2. Основы технических действий. Простейшие акробатические элементы (6 часов).**

*Беседа с применением игровых элементов, просмотр презентации, практикум, учебно - тренировочные упражнения, зачёт.*

Беседа с применением игровых элементов: 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. Показ акробатических элементов педагогом и в презентации.

*Практикум:* первичное выполнение акробатических элементов (пробы): кувырки, подстраховка, ОФП. Подведение итогов занятия: самооценка, оценивание в группах (взаимооценка).

Учебно - тренировочные упражнения по отработке и закреплению

простейших акробатических элементов. Рефлексия.

*Зачёт по теме раздела. Подведение итогов занятия. Самооценка, оценка педагога.*

*Основные термины:* акробатические элементы, кувырок, кульбит, колесо, подстраховка, зачёт.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, фронтальная, групповая, работа в парах.

*Форма контроля:* итоги зачёта.

### **1.3. Обучение технике приёмов самостраховки в самбо (6 часов).**

*Просмотр презентации, диалоговое общение, устный опрос, практическая работа, подвижная игра.*

Просмотр презентации «Обучение технике приёмов самостраховки». Что такое самостраховка. Техника выполнения элементов самостраховки в самбо. Освоение техники, выполнение подготовительных упражнений приёмов самбо: падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. Диалоговое общение.

*Устный опрос по теме презентации. Рефлексия.*

*Практическая работа:* отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Общая физическая подготовка (далее - ОФП).

*Подвижная игра «Бой петухов».*

*Подведение итогов:* показ обучающимися приёмов самостраховки, падений, перекатов. Самооценка. Взаимооценка. Анализ показа. Выводы.

*Основные термины:* самостраховка, партнёр, перекат.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, групповая, парная.

*Форма контроля:* показ.

### **1.4. Разбор техники приёмов борьбы в стойке (6 часов).**

*Просмотр видеофильмов, беседа, рассказ, практикум, инструктаж, показ.*

Просмотр видеофильмов: «Самбо – Техника приёмов борьбы в стойке», «Мощно, жестко, эффективно - броски и захваты самбо / Техника и приемы самбо от чемпиона». Беседа по материалам видеофильмов. Рефлексия. Выводы.

Рассказ с показом техники приёмов борьбы в стойке: положение ступней, положение туловища, степень сгибания ног в коленных суставах, захваты, выведение из равновесия, передвижения, броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

*Практикум:* отработка техники приёмов борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. ОФП. Инструктаж педагога во время отработки приёмов.

*Показ техники приёмов борьбы в стойке (по выбору обучающихся,*

работа в парах). Взаимооценка. Анализ. Выводы.

*Основные термины:* захват, одноименный захват, разноименный захват, захват ближней руки (ноги), захват дальней руки (ноги), скрестный захват, захват рычагом, ключ, крючок, ножницы.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, фронтальная, в парах.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

### **1.5. Изучение и совершенствование технических действий в борьбе лежа (6 часов).**

*Прслушивание рефератов, рассказ, показ, учебно - тренировочные упражнения, самостоятельная работа, игра.*

Прслушивание рефератов обучающихся по теме «Самбо. Техники приёмов борьбы лёжа». Обсуждение представленных рефератов в группах. Взаимооценка. Рефлексия. Выводы.

Рассказ и показ техники приёмов 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 и другие.

*Учебно-тренировочные упражнения* по отработке и закреплению техники приёмов борьбы лёжа, работа в парах на удержание. ОФП. Анализ выполнения приёмов борьбы лёжа.

Самостоятельная работа в парах. Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать. Выбор обосновать. Имитация выбранного действия. Подведение итогов.

Игра «Линейная эстафета».

*Основные термины:* заваливания, удержания, болевые приёмы, защитные и контрприёмы, рычаг локтя, узел плеча, ущемление ахиллова сухожилия, защита, задняя подножка.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, групповая, парная.

*Форма контроля:* реферат.

### **1.6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов в борьбе самбо (6 часов).**

*Просмотр и обсуждение материалов презентации, делай по образцу, тренинг, подвижная игра.*

Просмотр и обсуждение материалов презентации. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. Рефлексия. Выводы.

Делай по образцу (выполнение приёмов вместе с педагогом, показ). Обучение технике захватов и освобождения от них.

*Тренинг:* 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. ОФП. Анализ выполнения приёмов самозащиты. Выводы.

Подвижная игра «Невод».

*Основные термины:* болевые точки, тренинг, расслабляющие удары.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, парная.

*Форма контроля:* анализ.

### **1.7. Итоговое занятие. Зачёт по освоению основ технических действий в борьбе самбо и сдача нормативов ОФП и СФП (2 часа).**

*Тест, зачёт, смешанная эстафета.*

Тестирование по теме «История и развитие самбо в России, выдающиеся спортсмены России и об успехах российских борцов на международной арене».

Зачёт: оценка уровня подготовленности начинающих самбистов, оценка технической подготовленности.

Смешанная эстафета. Сдача нормативов ОФП и СФП.

Анализ контрольных мероприятий. Поощрение обучающихся.

*Основные термины:* тест, смешанная эстафета.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, парная, групповая.

*Форма контроля:* тест, зачёт, смешанная эстафета.

## **2. Основы тактики спортивного самбо (34 часа)**

### **2.1. Вводное занятие. Основы тактики спортивного самбо. Техника безопасности (2 часа).**

*Рассказ с элементами показа, просмотр видеоматериала, беседа, деловая игра.*

Рассказ с элементами показа о видах тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной (выжидательной). Профилактика травматизма. Рефлексия. Выводы.

Просмотр видеоматериала о технике безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий. Беседа по материалам видеоматериала. Рефлексия. Выводы.

*Деловая игра:* тестирование, анкетирование, решение тематического кроссворда. Подведение итогов. Анализ результатов игры.

*Основные термины:* наступательная, контратакующая, оборонительная (выжидательная) тактика, профилактика, травматизм.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, фронтальная, групповая.

*Форма контроля:* деловая игра.

### **2.2. Тактика самостраховки и акробатические элементы (6 часов).**

*Встреча с интересными людьми, просмотр видеофильма, учебно – тренировочные упражнения, спортивный турнир.*

Встреча с интересными людьми (приглашены самбисты г. Омска): диалоговое общение и показ по теме: «Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения». Рефлексия. Подведение итогов встречи. Выводы.

Просмотр видеофильма. Тактика самостраховки и акробатические

элементы. Осуждение материалов фильма. Тестирование. Анализ тестирования. Самооценка.

Учебно-тренировочные упражнения: выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки. ОФП. Спортивный турнир. Взаимооценка. Подведение итогов турнира. Анализ.

*Основные термины:* тактика, акробатика, разведка, перекаты, кувырки, стойки, броски, шпагаты.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, групповая, фронтальная.

*Форма контроля:* тестирование, спортивный турнир.

### **2.3. Тактика борьбы в стойке (6 часов).**

*Просмотр презентации, разговор с элементами показа, практическая работа, игра.*

Просмотр презентации о тактике 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. Разговор с элементами показа после просмотра презентации. Рефлексия. Подведение итогов.

*Практическая работа:* соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек. ОФП.

Игра «Сделай как я» (работа в группах – один демонстрирует элементы тактики борьбы в стойке, другие – выполняют упражнения). Самооценка. Взаимооценка. Анализ. Выводы.

*Основные термины:* скручивание, подсечки, рывки.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, групповая, парная.

*Форма контроля:* игра.

### **2.4. Техника освобождения от удушений (6 часов).**

*Просмотр соревнований по самбо, показ, практикум, устный опрос.*

Просмотр соревнований по самбо, обсуждение после просмотра соревнований и изучение нового материала с показом элементов: приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. Рефлексия. Выводы.

*Практикум:* отработка приёмов освобождения от удушения, спарринг. ОФП.

Устный опрос. Самооценка. Подведение итогов практикума.

*Основные термины:* активная оборона, удушение, спарринг.

*Формы организации обучения:* фронтальная, парная.

*Форма контроля:* итоги практикума, устный опрос.

### **2.5. Защита от захватов и обхватов (6 часов).**

*Просмотр видеофильма, учебно-тренировочные упражнения, самостоятельная работа, зачёт.*

Просмотр видеофильма о приёмах защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. Обсуждение. Рефлексия.

Учебно – тренировочные упражнения (отработка приёмов): 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.

Самостоятельная работа в парах. Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке. Имитация освобождения от захватов. Подведение итогов.

Зачётный спарринг, зачёт по ОФП. Самооценка. Взаимооценка. Анализ выполнения зачётных нормативов. Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке. Имитация освобождения от захватов.

*Основные термины:* загиб руки, сбивание рук, расслабляющий удар.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, парная, фронтальная.

*Форма контроля:* зачет.

## **2.6. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо (бчасов).**

*Рассказ с элементами беседы, просмотр видеоматериалов, практическая работа, защита практической работы.*

Рассказ с элементами беседы об основных положениях правил проведения соревнований по борьбе самбо. Просмотр видеоматериалов. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Фронтальный опрос. Рефлексия. Выводы.

*Практическая работа в группах:* разработать инструкцию по проведению соревнований по самбо и критерии оценивания соревнующихся.

Защита практической работы. Взаимооценка. Анализ.

Анкетирование, тестирование. Подведение итогов.

*Основные термины:* правила соревнований, инструкция, критерии, схватка.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, групповая, фронтальная.

*Форма контроля:* защита практической работы, анкетирование, тест.

## **2.7. Итоговое занятие. Контрольные нормативы. Промежуточная аттестация (2 часа).**

*Спортивные соревнования, эстафета.*

Спортивные соревнования, включающие следующие упражнения: общеразвивающие, упражнения с партнером, специально-подготовительные для защиты от бросков (самостраховки), для бросков, для технических

действий в положении лежа. Зачёт.

Эстафета: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Подведение итогов соревнований и эстафеты: анализ результатов контрольных нормативов с индивидуальными показателями. Поощрение обучающихся (вручение дипломов и сертификатов).

*Формы организации деятельности:* индивидуальная, парная, групповая.

*Форма контроля:* зачёт, итоги эстафеты.

### **3. Организация игровой деятельности. Диагностика (4 часа).**

#### **3.1. Подвижные игры (3 часа).**

*Подвижные игры с элементами единоборств, квест – игра, игровая спортивная программа.*

Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции.

Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах.

Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах.

Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.). См. Приложение 1 к ДООП.

Квест - игра: в 3 группах обучающиеся самостоятельно готовят и проводят игру для других групп в рамках программного содержания. Взаимооценка. Анализ квест – игры и результатов игровой деятельности по разделу.

Игровая спортивная программа «Мама, папа, я - спортивная семья». Определение победителей. Награждение.

*Формы организации деятельности:* парная, групповая.

*Форма контроля:* квест - игра, игровая спортивная программа.

#### **3.2. Итоговое занятие по программе. Диагностика (1 час).**

*Тестирование.*

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся по программе, планируемыми результатам образовательной деятельности. Анализ результатов тестирования. Итоги года. Награждение.

*Формы организации деятельности:* индивидуальная.

*Форма контроля:* тест.

### **Контрольно-оценочные средства**

Методика контрольно-оценочных процедур предназначена для проведения диагностики у обучающихся 7-12 в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности «Самбо».

Контроль проводится в виде контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо, а также проводится оценивание деятельности обучающихся в процессе технических и соревновательных поединков.

При подсчете итоговых результатов КИМ в расчёт берется максимальное значение критериев стартового уровня. Мониторинг распределялся по оценочным таблицам. Диагностика обучающихся по данному КИМ проводится в индивидуальном порядке. В состав инструментария данного КИМ включены несколько результатов педагогического наблюдения по всей программе. Оценка уровня освоения учебного материала по разделам осуществляется в рамках входящей, текущей и итоговой диагностики в течение всего учебного года.

Этапы контроля проводятся по периодам обучения: октябрь (входящий), январь (текущий), май (итоговый). Результаты контроля заносятся в сводные таблицы:

**Таб. 1. Этапы педагогического контроля**

Измеритель: трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровни): пониженный – 0 баллов, базовый – 1 балл; повышенный – 2 балла

| Вид контроля | Цель, задачи  | Форма проведения  | Сроки   | Критерии   |
|--------------|---|---|---------|--|
| Входящий     | Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки. | Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту       | Октябрь | <b>Повышенный уровень</b> – выполнены тестовые задания, но допущены 2 ошибки<br><b>Базовый</b> – частичное выполнение тестов, допущены 3-4 ошибки.<br><b>Пониженный</b> – слабо выполнены тестовые задания, допущены 5 – 6 ошибок. |
| Текущий      | Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам.            | Специальные тесты, направленные на технику и тактику борьбы самбо | Январь  | <b>Повышенный уровень</b> – выполнены тестовые задания, но допущена 1 ошибка.<br><b>Базовый</b> – частичное выполнение тестов, допущены 2 - 3 ошибки.<br><b>Пониженный</b> – слабо выполнены тестовые задания, допущены 4 ошибки.  |

|          |  |   |     |   |
|----------|--|---|-----|---|
| Итоговый | Проверка полученных знаний умений учебный год. | Проведение диагностики, и контрольных мероприятий | Май | <b>Повышенный</b> - правильное и качественное тестовое выполнение техники упражнений и силовых нормативов.<br><b>Базовый</b> – допущена 1 ошибка в выполнении тестовых заданий.<br><b>Пониженный</b> – выполнены тестовые задания, допущены 2 ошибки. |
|----------|--|---|-----|---|

**Таб. 2. Критерии оценивания базовых показателей**

Система оценивания:

- 0 баллов – не способен выполнять некоторые приёмы борьбы либо выполняет с множеством ошибок;
- 1 балл – способен выполнять приёмы борьбы, но допускает незначительные ошибки;
- 2 балла – выполняет все приёмы борьбы, не допуская ошибок.

| ФИО | Бросок через бедро | Бросок через плечо | Болевой на ногу (Ахил) | Болевой на руку (Рычаг локтя) | Общая сумма баллов за упражнения |
|-----|--------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|     |                    |                    |                        |                               |                                  |

**Таб. 3 Критерии оценивания теоретических знаний**

Система оценивания:

- 0 баллов – схема изображена верно, виды захватов определены частично, имитация освобождения от захватов неправильная;
- 1 балл - схема изображена верно, виды захватов определены частично, имитация освобождения от захватов показана верно;
- 2 балла – схема изображена верно, виды захватов определены правильно, имитация освобождения от захватов показана верно.

| Наименование темы        | Содержание  | Задание  |
|--------------------------|---|--|
| Освобождение от захватов | Виды захватов в борьбе самбо                          | Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке Имитация освобождения от захватов.   |
| Техника борьбы лежа      | Разрешенные технические действия во время борьбы лежа | Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, Выбор обосновать. |

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
|  |  | Имитация выбранного действия |
|--|--|------------------------------|

**Таб. 4. Сводная таблица уровня усвоения планируемых образовательных результатов обучающихся**

| №<br>п/п | Ф.И.О. | Личностные  |  |   | Метапредметные  |  |   | Предметные  |  |  | Средний<br>балл за год | % усвоения<br>ДООП |
|----------|--------|---|--|---|---|--|---|---|--|--|------------------------|--------------------|
|          |        | - будет относиться к борьбе самбо как к одному из способов развития физических качеств; | - будет соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде для сохранения физического здоровья; | проявляет уважительное отношение и доброжелательность к своим товарищам и взрослым. | способен планировать действия по решению учебной задачи для получения результата и выстраивает последовательность выбранных действий; | умеет корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок; | проявляет дисциплинированность и ответственность. | - владеет теоретическими знаниями в области борьбы самбо, истории развития самбо; | - обладает техническими приёмами, тактическим действиями и правилами борьбы самбо; | - применяет на практике меры безопасности во время борьбы самбо и методы контроля физической нагрузки на занятиях. |                        |                    |
| 1        |        |   |  |   |   |  |   |   |  |  |                        |                    |

Процент усвоения программы в данной группе:

Уровни: 10-42 - пониженный, 43 - 72 - базовый, 73 – 90% - повышенный.

По результатам итогового контроля - \_\_\_ обучающихся завершили обучение:

- с пониженным уровнем усвоения программы - \_\_\_ обучающихся;
- с базовым уровнем усвоения программы - \_\_\_ обучающихся;
- с повышенным уровнем усвоения программы - \_\_\_ обучающихся

Таблица результатов педагогического наблюдения заполняется педагогом. Критерии оценки соотносятся с планируемыми результатами по программе.

Данная методика предполагает общую систему оценки личностных, предметных и метапредметных способностей обучающихся, каждый критерий оценивается по 10-балльной шкале:

**Уровни оценочных критериев:**

- пониженный уровень – 1-4 балла;
- базовый уровень – 5-7 баллов;
- повышенный уровень – 8-10 баллов.

Максимальный результат – 100 баллов.

**Таблица 4.1. Уровни оценочных критериев**

|                        | Уровень усвоения программы по планиваемым результатам |                |            | Всего баллов |
|------------------------|---|----------------|------------|--------------|
|                        | Личностные  | Метапредметные | Предметные |              |
| Максимальный результат | 30  | 30             | 40         | 90           |
| Повышенный             | 22-30   | 22-30          | 29-40      | 73-90        |
| Базовый                | 13-21   | 13 - 21        | 17-28      | 43-72        |
| Пониженный             | 3 - 12  | 3 - 12         | 4 - 16     | 10 - 42      |

**Таблица 4.2. Описание уровней оценочных критериев**

| Повышенный<br>73-90 баллов   | Базовый<br>43-72 балла  | Пониженный<br>10 – 42 балла   |
|--|---|---|
| Обучающийся усвоил программу в полном объеме. Имеет основные знания и умения, реализовывает их в своей деятельности. Занимается с интересом, активно проявляет самостоятельность. Может выступать в роли образца для подражания, наставника. | Обучающийся владеет знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы, имеет определённые достижения в своей деятельности, активен и инициативен; выполняет задания без особых затруднений. | Обучающийся владеет основными знаниями и умениями, предлагаемыми программой, с программой справляется, но в чем-то испытывает трудности. Занимается с интересом, но больших достижений нет. |

**Условия реализации программы**

| Материально-технические условия реализации программы |   |                 | Наименование тем   |
|--|---|-----------------|--|
| № п/п  | Наименование  | Количество, шт. |  |
| <b>Помещения:</b>                                    |   |                 |  |
| 1.   | Спортивный зал  | 1               | Данное оборудование используется на каждом занятии, за исключением выездных спортивных мероприятий |
| 2.   | Спортивная площадка УДО «Кормиловский ДООФСЦ» (по согласованию) | 1               |  |

| <b>Оборудование:</b> |   |          |  |  |
|----------------------|---|----------|--|--|
| 1.                   | Татами ( <i>закуплено в рамках новых мест</i> )                                 | 50       | Данное оборудование используется на каждом занятии, за исключением выездных спортивных мероприятий |  |
| 2.                   | Стенка гимнастическая   | 8 секций |  |  |
| 3.                   | Турник навесной для гимнастической стенки                                       | 2        |  |  |
| 4.                   | Брусья навесные для гимнастической стенки                                       | 2        |  |  |
| 5.                   | Форма для занятий самбо   | 60       |  |  |
| 6.                   | Мяч футбольный  | 2        |  |  |
| 7.                   | Мяч баскетбольный   | 2        |  |  |
| 8.                   | Мяч волейбольный  | 2        |  |  |
| 9.                   | Резиновые амортизаторы  | 10       |  |  |
| 10.                  | Утяжелённые мячи – медицинбол от 1 до 5 кг                                      | 20       |  |  |
| 11.                  | Насос универсальный   | 1        |  |  |
| 12.                  | Лесенка «координационная»   | 3        |  |  |
| 13.                  | Конусы  | 10       |  |  |
| 14.                  | Барьеры для прыжков   | 10       |  |  |
| 15.                  | Канат для лазания   | 3        |  |  |
| 16.                  | Скамейка гимнастическая   | 3        |  |  |
| 17.                  | Теннисные мячи  | 10       |  |  |
| 18.                  | Скакалки  | 60       |  |  |
| 19.                  | Маты гимнастические   | 10       |  |  |
| 20.                  | Куртка Самбо с поясом Крепыш Я (Россия) - <i>закуплено в рамках новых мест.</i> | 20       |  |  |
| <b>Средства ТСО</b>  |   |          |  |  |
| 1.                   | Проектор  | 1        | 1.3. Обучение технике приёмов самостраховки в  |  |
| 2.                   | Экран   | 1        |  |  |

|                               |                     |      |  |  |
|-------------------------------|---------------------|------|--|--|
| 3.                            | Ноутбук             | 1    | самбо.<br>1.4. Разбор техники приёмов борьбы в стойке<br>1.6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов в борьбе самбо.<br>2.1. Вводное занятие. Основы тактики спортивного самбо. Техника безопасности.<br>2.2. Тактика самостраховки и акробатические элементы<br>2.3. Тактика борьбы в стойке.<br>2.4. Техника освобождения от удушений.<br>2.5. Защита от захватов и обхватов.<br>2.6. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. |  |
| <b>Канцелярские материалы</b> |                     |      |  |  |
| 1.                            | Бумага для принтера | 5 уп | 1.1. Вводное занятие. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок.<br>1.7. Итоговое занятие. Зачет по освоению основ технических действий в борьбе самбо и сдача нормативов ОФП и СФП.<br>2.1. Вводное занятие. Основы тактики спортивного самбо. Техника безопасности.<br>2.5. Защита от захватов и обхватов.<br>2.6. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.<br>3.2. Итоговое занятие по              |  |
| 2.                            | Ручки               | 20   |  |  |
| 3.                            | Карандаш (простой)  | 20   |  |  |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | программе. Диагностика.   |  |
| <b>Информационно-образовательные ресурсы</b>   |  |  |   |  |
| <p>I. Сайт педагога дополнительного образования с отдельной страницей для группы обучающихся по ДООП в ВК;</p> <p>1. <a href="http://www.prodlenka.org">www.prodlenka.org</a>. Обучение технике захватов и освобождения от них.<br/><a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/291842-obuchenie-tehnike-zahvatov-sambo-i-osvobozhde">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/291842-obuchenie-tehnike-zahvatov-sambo-i-osvobozhde</a></p> <p>2. <a href="http://www.sambo.spb.ru">www.sambo.spb.ru</a>. Борьба САМБО – ТЕХНИКА – Степанов А.Н. Стойки.<br/><a href="http://www.sambo.spb.ru/tehnic/stoy/stoy.htm">http://www.sambo.spb.ru/tehnic/stoy/stoy.htm</a></p> <p>3. <a href="http://multiurok.ru">multiurok.ru</a>. Обучение технике приёмов самостраховки в самбо<br/><a href="https://multiurok.ru/files/obuchenie-tehnik-priimov-samostrakhovki-v-sambo.html">https://multiurok.ru/files/obuchenie-tehnik-priimov-samostrakhovki-v-sambo.html</a></p> <p>4. Яндекс. Презентация «Обучение технике приёмов самостраховки».<br/><a href="https://yandex.ru/images/search?lr=100960&amp;source=serp&amp;stypе=image&amp;text=Презентация%20№%201.%20«Обучение%20техники%20приёмов%20самостраховки»">https://yandex.ru/images/search?lr=100960&amp;source=serp&amp;stypе=image&amp;text=Презентация%20№%201.%20«Обучение%20техники%20приёмов%20самостраховки»</a></p> <p>5. <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a>. Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям для учителей физической культуры<br/><a href="https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/06/20/akrobatika-metodicheskie-rekomendatsii-po">https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/06/20/akrobatika-metodicheskie-rekomendatsii-po</a></p>  |  |  | <p>Используется по мере необходимости.</p> <p>Раздел 1. Основы технических и тактических действий борьбы самбо.</p> |  |
| <p>1. <a href="http://dzen.ru">dzen.ru</a>. Самооборона - Урок № 4 – Освобождение от захватов. Видеофильм.<br/><a href="https://dzen.ru/video/watch/64347346bb706d49fe744186?utm_referrer=yandex.ru">https://dzen.ru/video/watch/64347346bb706d49fe744186?utm_referrer=yandex.ru</a></p> <p>2. <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>. Тест. Нормативы по самбо<br/><a href="https://infourok.ru/test-normativy-po-sambo-4487871.html">https://infourok.ru/test-normativy-po-sambo-4487871.html</a></p> <p>3. <a href="http://vk.com">vk.com</a>. ТАКТИКА САМБО (Часть I) Тактика... <a href="https://vk.com/wall-58333522_85008">https://vk.com/wall-58333522_85008</a></p> <p>4. <a href="http://volley-ural.ru">volley-ural.ru</a>. Акробатическая подготовка.<br/><a href="https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zhukov_ilyin_kozlovsky_akrob.pdf">https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zhukov_ilyin_kozlovsky_akrob.pdf</a></p> <p>5. <a href="http://studfile.net">studfile.net</a>. Приёмы борьбы лежа.<br/><a href="https://studfile.net/preview/7153077/page:5/">https://studfile.net/preview/7153077/page:5/</a></p> <p>6. Яндекс. Самбо – Техника приёмов борьбы в стойке. Видеофильм.<br/><a href="https://sharing.mail.ru/sharing?autogen_token=AG_bYja5F11AVcg3ZiX7S4fU01&amp;secret_key=766b4c2adb47c359cd1994d1031580f2">https://sharing.mail.ru/sharing?autogen_token=AG_bYja5F11AVcg3ZiX7S4fU01&amp;secret_key=766b4c2adb47c359cd1994d1031580f2</a></p> <p>7. Яндекс. Мощно, жестко, эффективно - броски и захваты самбо / Техника и приемы самбо от чемпиона.<br/><a href="https://yandex.ru/video/preview/16450122900879658928">https://yandex.ru/video/preview/16450122900879658928</a></p> <p>8. Яндекс. Приёмы борьбы лёжа в разных положениях. Видеофильм.<br/><a href="https://yandex.ru/video/preview/7334119551981694851">https://yandex.ru/video/preview/7334119551981694851</a></p> <p>9. Яндекс. Тактика самостраховки и акробатические элементы. Видеофильм. <a href="https://yandex.ru/video/preview/8027965169487387124">https://yandex.ru/video/preview/8027965169487387124</a></p> |  |  | <p>Раздел 2. Основы тактики спортивного самбо.</p>  |  |

|   |   |
|---|---|
| <p>1. Яндекс. Основные правила соревнований по спортивному самбо. Видеофильм.<br/><a href="https://yandex.ru/video/preview/7280631061749687293">https://yandex.ru/video/preview/7280631061749687293</a></p> <p>2. kirsanov-kolomna-gimn8.edumsko.ru. Развивающие игры при занятиях самбо<br/><a href="https://kirsanov-kolomna-gimn8.edumsko.ru/articles/post/2768276">https://kirsanov-kolomna-gimn8.edumsko.ru/articles/post/2768276</a></p>  | <p>Раздел 3.<br/>Организация игровой деятельности.<br/>Диагностика.</p>   |
| <b>Учебно-методическое обеспечение</b>  |   |
| <p>1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Самбо», отвечающая региональным требованиям к образовательным программам ДОД (Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 № 2299 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»);</p> <p>2. Инструкции по ТБ для обучающихся.</p> <p>1. Презентации.<br/>2. Видеофильмы.<br/>3. Специальная литература по самбо.</p> <p>1. Иллюстративный материал (фотоматериалы, зарисовки, видеоматериалы).<br/>2. Наглядные пособия, таблицы, раздаточный материал (анкеты, тесты по теоретическому материалу);</p> <p>1. Разработки игр, бесед.<br/>2. Методические разработки игровых занятий.</p> | <p>Применяется на всех занятиях.</p> <p>Раздел 1. Основы технических и тактических действий борьбы самбо.<br/>Раздел 2. Основы тактики спортивного самбо.<br/>Раздел 3. Организация игровой деятельности.<br/>Диагностика.</p> <p>Раздел 1. Основы технических и тактических действий борьбы самбо.<br/>Раздел 2. Основы тактики спортивного самбо.</p> <p>Раздел 3. Организация игровой деятельности.<br/>Диагностика.</p> |
| <b>Кадровое обеспечение</b>   |   |
| <p>Педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее профессиональное образование, обладающий знаниями и навыками, необходимыми для реализации программы, или учитель, владеющий профессиональными знаниями в области дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности, самбо.</p>   |   |

## Список литературы

### *Нормативные правовые документы:*

1. **Российская Федерация. Законы.** Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: [принят Государственной Думой. 21 декабря 2012 года: одобрен. Советом Федерации. 26 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 17.02.2023)]. – Москва: Кремль, 2012. – 160 с. – Текст: непосредственный.

2. **Российская Федерация. Минпросвещение России.** Национальный проект «Образование»: [утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 года № 16 и его подпроект «Успех каждого ребенка» (гл. 3 п. 1.4,1.5,1.10)]. – Москва, 2018. – Текст: непосредственный.

3. **Российская Федерация. Правительство Российской Федерации.** Распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»: [утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации 31 марта 2022 года № 678-р]. – Москва, 2022. – 42 с. – Текст: непосредственный.

4. **Российская Федерация. Минпросвещение России.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: [утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629]. – Москва, 2022. – 16с. – Текст: непосредственный.

5. **Российская Федерация. Законы.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: [зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 года № 64573]. – Москва, 2020. – 54 с. – Текст: непосредственный.

6. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кормиловского муниципального района «Кормиловская средняя общеобразовательная школа № 1».** Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кормиловского муниципального района «Кормиловская средняя общеобразовательная школа № 1» (МБОУ «Кормиловская СОШ № 1»): [утвержден. Приказом Комитета по образованию Администрации Кормиловского муниципального района № 371 от 23.12.2013] – р.п. Кормиловка, 2013. – 31с. – Текст: непосредственный.

### *Список литературы для педагогов:*

1. **Каганов, В. Ш.** 100 уроков самбо для руководителя / В.Ш. Каганов, В.В. Летуновский. – Москва: Яуза, 2022. – 320 с. – ISBN: 978-5-00155-469-1. – Текст: непосредственный.
2. **Лифанова, Е. Г.** Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя: учебно-методическое пособие / Е. Г. Лифанова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет». – Казань: РИЦ Школа, 2020. – 90 с. – ISBN: 978-5-00162-203-1. – Текст: непосредственный.
3. **Метелица, В. А.** Мысли напрокат: о борьбе самбо, о жизни, о любви / В.А. Метелица. – Барнаул: Спектр, 2020. – 752 с. – ISBN: 978-5-6044031-0-5. – Текст: непосредственный.
4. **Харлампиев, А. А.** Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – Москва: RUGRAM, 2022. – 144 с. – ISBN: 978-5-458-37655-6. – Текст: непосредственный.

*Список литературы для родителей и обучающихся:*

1. **Авилов, В.И.** Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / В.И. Авилов, С.Е. Харахордин. – Москва: Профит-Стайл, 2023. – 208 с. – ISBN: 978-5-98857-669-3. – Текст: непосредственный.
2. **Чумаков, Е.М.** 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2021. – 476 с. – ISBN: 978-5-98724-248-3. – Текст: непосредственный.
3. **Шестаков, В.Б.** Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов. Серия: Физическое воспитание / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – Москва: Просвещение, 2019. – 320 с. – ISBN: 978-5-09-051282-4. – Текст: непосредственный.

*Электронные ресурсы:*

1. **Nsportal.ru:** [сайт]. Методические рекомендации по обучению акробатическим упражнениям для учителей физической культуры. – URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/06/20/akrobatika-metodicheskie-rekomendatsii-po>– (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.
2. **Olympics:** [сайт]. – URL: <http://www.olympic.org/> (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.
3. **Samsebevoin.ru :** [сайт]. Приемы самбо: обучающее видео и содержание уроков для начинающих самбистов. – URL: <https://samsebevoin.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html> . (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.
4. **Volley-ural.ru:** [сайт]. Акробатическая подготовка. — URL:

[https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zhukov\\_ilyin\\_kozlovsky\\_akrob.pdf](https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zhukov_ilyin_kozlovsky_akrob.pdf). (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.

5. **Wada:** [сайт]. – URL: <http://www.wada-ama.org> (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.

6. **ВикиЧтение:** [сайт]. Курс самозащиты без оружия «САМБО». – URL: <https://sport.wikireading.ru/8022> (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.

7. **Всероссийская федерация самбо:** [сайт]. – URL: <http://www.sambo.ru> (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.

8. **Министерства спорта Российской Федерации:** официальный сайт: [сайт]. – URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения 29.03.2024). – Текст электронный.

9. **Олимпийский комитет России:** [сайт]. – URL: <http://www.roc.ru/> (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.

10. **Омская Губерния:** Портал Правительства Омской области: [сайт]. – URL: <https://mdms.omskportal.ru/oiv/mdms> (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.

11. **РУСАДА:** [сайт]. – URL: <http://www.rusada.ru> (дата обращения 29.03.2024). – Текст: электронный.

## Приложение 1

### Развивающие игры при занятиях самбо

#### БОРЬБА ЗА МЯЧ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего — набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или передвижениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над

головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три - пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

### БОРЬБА РУКАМИ

Основная цель. Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3—4 м.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга).

По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к коврику, за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

### ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ

Основная цель. Развитие силы, координационных способностей, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками соперника через спину.

Организация. Очертить мелом на борцовском ковре игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры.

На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на 2 равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых занимает отведенную ей половину площадки, где размещается по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2- 3 кг.

Проведение. По сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры. Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без

ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на ковер. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать.

Соревнования для определения победителей. Считать очки, как в волейболе, или проводить партии до 5—10 или большего количества очков.

#### ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

Организация. Борцы делятся на 2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3—4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанция 1—1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

Проведение. По сигналу педагога направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий борец колонны схватывает набивной мяч, как только последний окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

#### «ПЕТУШИНЫЙ» БОЙ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстояние вытянутой руки шеренгами.

Проведение. По сигналу педагога все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого

игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Варианты проведения.

Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника, встречаются между собой.

Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

#### БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА

Основная цель. Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве подводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо противника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это осуществить, получает выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

#### «ВСАДНИКИ»

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы, связанных со сваливанием противника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

Проведение. По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником» противоположной команды, стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом удержаться в «седле». «Кони» стараются

устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают с «коней», то проигрывает тот, кто коснется ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший «всадник» снова садится на своего «коня» и вступает в игровое единоборство с другим противником.

Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.

Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.

#### ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости.

Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения приемов борьбы в стойке с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по паре и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав ее к ковра. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется три-четыре раза.

Выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

Вариант игры. Поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

#### СКРУЧИВАНИЕ

Основная цель. Развитие силы, ловкости и волевых способностей, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину, сваливаниями и скручиваниями.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на 2-3 м. Расстояние между шеренгами около 1 м.

Проведение. По предварительному сигналу педагога участники каждой противостоящей пары становятся на колени и осуществляют взаимный захват правого плеча и шеи соперника.

По исполнительному сигналу каждый из участников старается изловчиться и энергичным поворотом правым боком к сопернику, в сочетании с резким скручивающим рывком руками вниз под себя, вывести его из устойчивого положения и опрокинуть на спину. Тот, кому удастся решить эту задачу, получает одно очко и становится победителем.

Игра повторяется четыре-шесть раз. Для овладения умением сваливать противника в обе стороны после каждой схватки соперники в парах должны

менять хват с одной руки на другую и выполнять прием в противоположную сторону.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

### ТРОФЕЙ

**Основная цель.** Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

**Организация.** В метре от противоположных краев борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведенными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 мин для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофей.

**Проведение.** По сигналу педагога обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и, преодолевая сопротивление соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко.

В процессе игры каждому участнику разрешается сватать за руки, ноги, шею, туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттащить в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнерам по команде, находящимся непосредственно у трофея и тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра покоряется три—пять раз.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

**Основная цель.** Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

**Организация.** На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2 м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равно сильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 м. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстояние вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии.

**Проведение.** По сигналу педагога каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставляемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее

количество очков.

### ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ

**Основная цель.** Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

**Организация.** Стоя на борцовском ковре, играющие расходятся на первый-четвертый делаются на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по коврам. В каждой игровой группе борцы образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

**Проведение.** По сигналу педагога два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного или двух своих противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонь или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой.

За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к коврам, команда получает одно очко либо ей засчитывается победа в схватке.

Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

### БОРЬБА В ПЕРЕТЯГИВАНИИ КАНАТА ШЕРЕНГАМИ

**Основная цель.** Развитие силы движениями взрывного характера, командной согласованности действий и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с взрывным преодолением сопротивления соперника.

**Организация.** Стоя на ковре, борцы делятся на команду «белых» и команду «черных», которые выбирают своих капитанов и шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки, выстраиваются напротив друг друга, схватившись обеими руками за разложенный между ними канат. На расстоянии 3—4 м за каждой командой проводится условная пограничная линия, у которой становится ее капитан. Одна линия является границей команды «черных», вторая — границей команды «белых».

**Проведение.** По сигналу педагога каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону умело согласованными движениями взрывного характера, стараясь затянуть его за свою границу, за что начисляется выигрышное очко.

Капитан, стоящий позади своей команды, имеет право оперативно руководить ее действиями и выгодно менять местами членов своей команды, не останавливая борьбы. Эти перестановки могут производиться для того, чтобы сохранить или преумножить игровое преимущество на каком-нибудь отдельном участке либо попытаться возратить проигранное пространство.

Соревнования проводятся в несколько встреч.

Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.

## ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

Организация. Игра проводится в круге диаметром 7—9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равными парами, положив руки друг другу на плечи.

Проведение. По сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется.

## ПЕРЕХВАТИ МЯЧ

Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.