

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение общеобразовательная школа № 8  
имени В.И. Севастьянова  
города Белореченска муниципального образования  
Белореченский район

Принята на заседании  
школьного методического совета  
протокол №1 от 29.08.23г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ 8  
А.Г. Паронян

30 августа 2023г.



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

**Уровень программы:** *стартовый*  
**Срок реализации программы:** *1 год*  
**Возрастная категория:** *от 7 до 17 лет*  
**Состав группы:** *до 20 человек*  
**Форма обучения:** *очная*  
**Вид программы:** *модифицированная*  
**Программа реализуется на бюджетной основе**

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования Терзиян Артур Ардавасович

2023-2024 учебный год.

Планирование составлено на основе рабочей программы Терзиян А.А., утвержденной педагогическим советом протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение общеобразовательная школа № 8  
имени В.И. Севостьянова  
города Белореченска

Принята на заседании  
школьного методического совета  
протокол №1 от 29.08.23г.  
30 августа 2023г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ 8  
\_\_\_\_\_ А.Г. Паронян

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

**Уровень программы:** *стартовый*  
**Срок реализации программы:** *1 год*  
**Возрастная категория:** *от 7 до 17 лет*  
**Состав группы:** *до 20 человек*  
**Форма обучения:** *очная*  
**Вид программы:** *модифицированная*  
**Программа реализуется на бюджетной основе**

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования Терзиян Артур Ардавасович

2023-2024 учебный год.

**Пояснительная записка  
к общеразвивающей программе дополнительного образования детей  
«Самбо» (далее программа).**

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

**Педагогическая целесообразность.**

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины,

формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

### **Новизна.**

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр для учащихся начальной школы с элементами единоборства. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от возраста и увлеченности школьников. Поэтому включение в тренировку игр с элементами борьбы (удержание, стойки, прогибы) способствует созданию у занимающихся положительных эмоций и достижения результатов. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

### **Адресат программы.**

Данная программа составлена для учащихся 7-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в объединении. В основу программы положен индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

### **Объем и срок реализации программы.**

Количество лет, необходимых для освоения программы - 1 год.

Группа из 20 человек 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель:** содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- изучить основные элементы борьбы самбо.

#### **Развивающие:**

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

***Воспитательные:***

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В 2003 году самбо официально признано **НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА** в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, учащиеся воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, а также укрепляют свое здоровье.

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

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: Предполагается использование комплексов тренировок, которые могут применяться при наличии борцовского ковра. Все эти средства в комплексной форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

**Планируемые занятия состоят из следующих частей:**

#### **Вводное занятие**

История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировочного занятия, гигиенические требования, доведения плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тесты по технике безопасности.

#### **Беседы по патриотическому воспитанию:**

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремление к спортивным достижениям во имя Родины
4. Россия – великая спортивная держава

#### **Простейшие акробатические элементы**

Знакомство и выполнение простейших акробатических элементов: кувырок в перед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

#### **Техника самостраховки**

Изучение и отработка техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок и через партнера, стоящего в высоком партере (стойка на коленях и предплечьях).

#### **Техника борьбы в стойке**

Изучение и отработка техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, подсады, отхваты, ножницы, броски через голову.

#### **Техника борьбы лежа**

Изучение и отработка техники борьбы лежа. Перевороты. Удержания. Болевые приемы, локально воздействующие на суставы и мышцы свободных верхних и нижних конечностей.

#### **Подвижные спортивные игры**

Подвижные спортивные игры с мячом и без мяча, командные и индивидуальные: футбол, ремби, волки и овцы, кошки и мышки, рыбаки, выбивной и т.д..

### **Итоговое занятие**

Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи. Обсуждение и постановление целей и задач на следующий год.

### **Стандартное занятие состоит из следующих частей:**

- разминка;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала.

### **Общие подготовительные упражнения:**

#### ***Строевые упражнения:***

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

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

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

#### ***Стретчинг:***

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

#### **Упражнения с партнером.**

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.;
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту";

- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе;
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера;
- Упражнения в положении на "борцовском мосту" ;
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

### **Общеподготовительные упражнения для ОФП**

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой);
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад;
- Упражнения с партнером и в группе;
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы;
- Стойки;
- Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках;
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях;
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо) ;
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги;
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет;
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

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

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него):

- *Падение с опорой на руки;*
- *Падение с опорой на ноги;*
- *Падение с приземлением на колени;*
- *Падение с приземлением на туловище.*

### **Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение детей от 7 до 14 лет. Набор детей осуществляется по желанию без учета предварительной подготовки.

*Срок освоения программы – 1 год.*

### ***Режим занятий:***

1 год – 3 раза в неделю по 2 академических часа



**Наполняемость учебной группы:**

3 группы по 20 человек

**Условия набора детей:**

в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Набор детей в группы в августе. Комплектование групп проводится на первом занятии, с возможностью корректировки (при необходимости или недоборе учащихся).

**Форма организации занятий:**

групповая и индивидуально-групповая.

**Формы и режим занятий:**

обучение по данной образовательной программе дополнительного образования осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия.

**Материально-техническое оснащение занятий:**

Для реализации дополнительной образовательной программы "Самбо" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты).

**Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Внедряя компетентностный подход в образовательное пространство объединения «Основы спортивной борьбы Самбо» можно выделить основные направления компетенции обучающихся и критерии их эффективности.

| <b>Предметные компетенции</b> | <b>Деятельность</b>    | <b>Компетентностный подход</b>   | <b>Формы отслеживания предметных компетенций</b> |
|-------------------------------|------------------------|----------------------------------|--|
| Технологические               | Участие в тренировках, | Практические занятия, инструктаж | Педагогическое наблюдение, учет                  |
| <b>Предметные компетенции</b> | <b>Деятельность</b>    | <b>Компетентностный подход</b>   | <b>Формы отслеживания предметных компетенций</b> |

|                  |  |  |   |
|------------------|--|--|---|
|                  | соревнованиях;<br>многократное<br>выполнение<br>упражнений   |  | результативности<br>участия<br>обучающихся в<br>соревнованиях                                       |
| Продуктивные     | Адаптация<br>программ к<br>возрасту,<br>концентрация<br>внимания,<br>организация<br>учебного<br>процесса | Практические<br>занятия, беседы,<br>индивидуальный<br>подход к каждому,<br>здоровье<br>сберегающие<br>технологии | Наблюдение  |
| Интеллектуальная | Анализ приемов,<br>изучение  | Консультирование,<br>беседы,<br>индивидуальные и<br>групповые формы<br>работы                                    | Педагогическое<br>наблюдение, учет<br>результативности<br>участия<br>обучающихся в<br>соревнованиях |

На этап подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

#### **Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера.
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Группы формируются из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к самбо.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и составляет 20 человек.

#### **Формы проведения занятий:**

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; теоретические занятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

### ***Основные средства обучения:***

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства. Стойка обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища. Комплексы гимнастики. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. *Страховка и самоконтроль при падениях:* падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться 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.).

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

- Учащиеся познакомятся историей возникновения борьбы самбо;
- Учащиеся познакомятся с основами техники и тактики самбо;
- Учащиеся научатся различным боевым приемам;
- Учащиеся научатся владеть собственным телом;
- Учащиеся узнают правила проведения соревнования по самбо, особенности судейства.

#### **Метапредметные:**

#### ***учебно-интеллектуальные:***

- Учащиеся научатся выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Учащиеся научатся адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения упражнений, их объективную трудность;
- Учащиеся получают возможность научиться определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- Учащиеся получают возможность осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- Учащиеся получают возможность выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

***учебно-коммуникативные:***

- Учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- Учащиеся научатся работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Учащиеся получают возможность научиться координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- Учащиеся получают возможность аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

***учебно-организационные:***

- Учащиеся научатся применять правила и пользоваться инструкциями;
- Учащиеся научатся формулировать проблемы;
- Учащиеся получают возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи;
- Учащиеся получают возможность научиться строить логические рассуждения, умозаключения и выводы. Личностные
- У учащихся будут сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- У учащихся могут быть сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности;
- У учащихся могут быть сформированы критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

**Воспитательные:**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют

в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. В коллективной и индивидуальной работе проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной и индивидуальной деятельности.

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Раздел, тема                               | Количество часов |        |          |
|----------|--|------------------|--------|----------|
|          |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1        | Вводное занятие                            | 4                | 4      |          |
| 2        | Общая физическая подготовка                | 66               | 3      | 63       |
| 3        | Специальная физическая подготовка          | 48               | 3      | 45       |
| 4        | Техническая подготовка                     | 33               | 3      | 30       |
| 5        | Тактическая подготовка                     | 33               | 3      | 30       |
| 6        | Интегральная подготовка                    | 33               | 3      | 30       |
| 7        | Учебно-обобщающие встречи.<br>Соревнования | 33               | 3      | 30       |
| 8        | Итоговое занятие                           | 2                | 1      | 1        |
|          | Итого:                                     | 252              | 23     | 229      |

В пункт 7 (Учебно-обобщающие встречи. Соревнования) включены мероприятия по воспитательной работе:

| №<br>п/п | Название события, мероприятия | Сроки    | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|----------|-------------------------------|----------|------------------|--|
| 1.       | «День пожилого человека»      | сентябрь | Учебное занятие  | Фото и видеоматериалы  |
| 2.       | «День Самбо»                  | ноябрь   | Соревнование     | Фото и видеоматериалы  |

|    |                                     |                               |                    |                          |
|----|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------------|
| 3. | «Ученик-тренер»<br>(профориентация) | в течение<br>учебного<br>года | Учебное<br>занятие | Фото и<br>видеоматериалы |
| 4. | «Ученик-судья»<br>(профориентация)  | в течение<br>учебного<br>года | Учебное<br>занятие | Фото и<br>видеоматериалы |
| 5. | «ДЕНЬ ПОБЕДЫ»                       | май                           | Соревнование       | Фото и<br>видеоматериалы |

**Календарно-тематическое  
планирование 1 год обучения**

**1, 2, 3 группа**

| № занятия/п | Тема занятия  | Кол-во академических часов | Дата проведения занятия (по плану) | Дата проведения занятия (по факту) | Формы контроля |
|-------------|---|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------|
| 1.          | Комплектование групп.   | 2                          | 01.09.2023                         |                                    | собеседование  |
| 2.          | Комплектование групп.   | 2                          | 04.09.2023                         |                                    | опрос          |
| 3.          | Основные стойки: высокая и низкая   | 2                          | 06.09.2023                         |                                    | собеседование  |
| 4.          | Основные стойки: высокая и низкая   | 2                          | 08.09.2023                         |                                    | наблюдение     |
| 5.          | История развития борьбы самбо. Техника безопасности при выполнении упражнений | 2                          | 11.09.2023                         |                                    | наблюдение     |
| 6.          | Основные стойки: высокая и низкая   | 2                          | 13.09.2023                         |                                    | наблюдение     |

|    |                                   |   |            |  |            |
|----|-----------------------------------|---|------------|--|------------|
|    |                                   |   |            |  |            |
| 7. | Основные стойки: высокая и низкая | 2 | 15.09.2023 |  | наблюдение |

|     |   |   |            |  |               |
|-----|---|---|------------|--|---------------|
| 8.  | Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот                                | 2 | 18.09.2023 |  | наблюдение    |
| 9.  | Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот                                | 2 | 20.09.2023 |  | Наблюдение    |
| 10. | Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.                                   | 2 | 22.09.2023 |  | наблюдение    |
| 11. | Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.                                   | 2 | 25.09.2023 |  | Наблюдение    |
| 12. | История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. | 2 | 27.09.2023 |  | собеседование |
| 13. | История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. | 2 | 29.09.2023 |  | собеседование |
| 14. | Само-страховка и страховка соперника  | 2 | 02.10.2023 |  | наблюдение    |
| 15. | Само-страховка и страховка соперника  | 2 | 04.10.2023 |  | наблюдение    |
| 16. | Основные способы страховки соперника при броске   | 2 | 06.10.2023 |  | наблюдение    |
| 17. | Основные способы страховки соперника при броске   | 2 | 09.10.2023 |  | наблюдение    |
| 18. | Основные способы страховки соперника при броске   | 2 | 11.10.2023 |  | наблюдение    |
| 19. | Основные способы страховки соперника при броске   | 2 | 13.10.2023 |  | наблюдение    |

|     |   |   |            |  |            |
|-----|---|---|------------|--|------------|
| 20. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 16.10.2023 |  | наблюдение |
| 21. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 18.10.2023 |  | наблюдение |
| 22. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 20.10.2023 |  | наблюдение |
| 23. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 23.10.2023 |  | наблюдение |
| 24. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 25.10.2023 |  | наблюдение |
| 25. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 27.10.2023 |  | наблюдение |
| 26. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 30.10.2023 |  | наблюдение |
| 27. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 01.11.2023 |  | наблюдение |
| 28. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 03.11.2023 |  | наблюдение |
| 29. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 06.11.2023 |  | наблюдение |
| 30. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 08.11.2023 |  | наблюдение |
| 31. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 10.11.2023 |  | наблюдение |
| 32. | Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. | 2 | 13.11.2023 |  | наблюдение |
| 33. | Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. | 2 | 15.11.2023 |  | наблюдение |
| 34. | Переворот захватом двух рук переворот рычагом                                     | 2 | 17.11.2023 |  | наблюдение |



|     |  |   |            |  |            |
|-----|--|---|------------|--|------------|
| 35. | Переворот хватом двух рук переворот рычагом                      | 2 | 20.11.2023 |  | наблюдение |
| 36. | Переворот хватом руки и ноги изнутри                             | 2 | 22.11.2023 |  | наблюдение |
| 37. | Переворот хватом руки и ноги изнутри                             | 2 | 24.11.2023 |  | наблюдение |
| 38. | Заваливание задней подножкой                                     | 2 | 27.11.2023 |  | наблюдение |
| 39. | Заваливание задней подножкой                                     | 2 | 29.11.2023 |  | Наблюдение |
| 40. | Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча            | 2 | 01.12.2023 |  | Наблюдение |
| 41. | Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча            | 2 | 04.12.2023 |  | Наблюдение |
| 42. | Удержание со стороны головы                                      | 2 | 06.12.2023 |  | Наблюдение |
| 43. | Удержание со стороны головы                                      | 2 | 08.12.2023 |  | наблюдение |
| 44. | Удержание верхом   | 2 | 11.12.2023 |  | Наблюдение |
| 45. | Удержание верхом   | 2 | 13.12.2023 |  | наблюдение |
| 46. | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. | 2 | 15.12.2023 |  | наблюдение |
| 47. | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. | 2 | 18.12.2023 |  | наблюдение |
| 48. | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. | 2 | 20.12.2023 |  | наблюдение |
| 49. | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. | 2 | 22.12.2023 |  | наблюдение |
| 50. | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. | 2 | 25.12.2023 |  | наблюдение |
| 51. | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. | 2 | 27.12.2023 |  | наблюдение |

|     |  |   |            |  |            |
|-----|--|---|------------|--|------------|
| 52. | Гимнастика   | 2 | 29.12.2023 |  | наблюдение |
| 53. | Гимнастика   | 2 | 03.01.2024 |  | наблюдение |
| 54. | Подвижные игры   | 2 | 05.01.2024 |  | наблюдение |
| 55. | Подвижные игры   | 2 | 08.01.2024 |  | наблюдение |
| 56. | Подвижные игры   | 2 | 10.01.2024 |  | наблюдение |
| 57. | Бросок захватом руки на плечо  | 2 | 12.01.2024 |  | наблюдение |
| 58. | Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри                        | 2 | 15.01.2024 |  | наблюдение |
| 59. | Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри                        | 2 | 17.01.2024 |  | наблюдение |
| 60. | Бросок через спину с захватом руки и пояса                                   | 2 | 19.01.2024 |  | наблюдение |
| 61. | Бросок через спину с захватом руки и пояса                                   | 2 | 22.01.2024 |  | наблюдение |
| 62. | Обхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи                     | 2 | 24.01.2024 |  | наблюдение |
| 63. | Обхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи                     | 2 | 26.01.2024 |  | наблюдение |
| 64. | Бросок через голову, бросок захватом двух ног                                | 2 | 29.01.2024 |  | наблюдение |
| 65. | Бросок через голову, бросок захватом двух ног                                | 2 | 31.01.2024 |  | наблюдение |
| 66. | Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу. | 2 | 02.02.2024 |  | наблюдение |
| 67. | Рычаг локтя через бедро, узел ногой  | 2 | 05.02.2024 |  | наблюдение |
| 68. | Рычаг локтя, когда противник лежит на боку                                   | 2 | 07.02.2024 |  | наблюдение |
| 69. | Рычаг локтя, когда противник лежит на боку                                   | 2 | 09.02.2024 |  | наблюдение |
| 70. | Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между         | 2 | 12.02.2024 |  | наблюдение |

|     |  |   |            |  |              |
|-----|--|---|------------|--|--------------|
|     | ног (падая на спину и с кувырком)  |   |            |  |              |
| 71. | Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком) | 2 | 14.02.2024 |  | наблюдение   |
| 72. | Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб    | 2 | 16.02.2024 |  | наблюдение   |
| 73. | Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб    | 2 | 19.02.2024 |  | наблюдение   |
| 74. | Приемы самозащиты  | 2 | 21.02.2024 |  | наблюдение   |
| 75. | Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника                              | 2 | 23.02.2024 |  | наблюдение   |
| 76. | Использование приема которое возможно только в условиях реального столкновения в жизни                 | 2 | 26.02.2024 |  | наблюдение   |
| 78. | Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь,  | 2 | 28.02.2024 |  | наблюдение   |
| 79. | Загиб руки за спину при подходе сзади  | 2 | 01.03.2024 |  | наблюдение   |
| 80. | Рычаг кисти наружу, узел руки стоя   | 2 | 04.03.2024 |  | наблюдение   |
| 81. | От прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу  | 2 | 06.03.2024 |  | наблюдение   |
| 82. | От удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу   | 2 | 08.03.2024 |  | наблюдение   |
| 83. | Спортивно –  | 2 | 11.03.2024 |  | соревнование |

|      |   |   |            |  |               |
|------|---|---|------------|--|---------------|
|      | развлекательные игры  |   |            |  |               |
| 84.  | Спортивно –<br>развлекательные игры   | 2 | 13.03.2024 |  | соревнование  |
| 85.  | Спортивно –<br>развлекательные игры   | 2 | 15.03.2024 |  | соревнование  |
| 86.  | Спортивно –<br>развлекательные игры   | 2 | 18.03.2024 |  | соревнование  |
| 87.  | Спортивно –<br>развлекательные игры   | 2 | 20.03.2024 |  | соревнование  |
| 88.  | Спортивно –<br>развлекательные игры   | 2 | 22.03.2024 |  | соревнование  |
| 89.  | Спортивно –<br>развлекательные игры   | 2 | 25.03.2024 |  | соревнование  |
| 90.  | Спортивно –<br>развлекательные игры   | 2 | 27.03.2024 |  | соревнование  |
| 91.  | Значение победы и<br>поражения в<br>спортивных играх.                           | 2 | 29.03.2024 |  | наблюдение    |
| 92.  | Подготовка к<br>показательным<br>выступлениям                                   | 2 | 01.04.2024 |  | наблюдение    |
| 93.  | Подготовка к<br>показательным<br>выступлениям                                   | 2 | 03.04.2024 |  | наблюдение    |
| 94.  | Подготовка к<br>показательным<br>выступлениям                                   | 2 | 05.04.2024 |  | наблюдение    |
| 95.  | Подготовка к<br>показательным<br>выступлениям                                   | 2 | 08.04.2024 |  | наблюдение    |
| 96.  | Проведение<br>открытого урока для<br>родителей,<br>показательные<br>выступления | 2 | 10.04.2024 |  | соревнование  |
| 97.  | Захваты за ноги, руки,<br>шею, рукава, пройму<br>и пояс куртки.                 | 2 | 12.04.2024 |  | наблюдение    |
| 98.  | Самбо – наука об<br>обороне, а не<br>нападении. Теория                          | 2 | 15.04.2024 |  | собеседование |
| 99.  | Само-страховка и<br>страховка соперника   | 2 | 17.04.2024 |  | наблюдение    |
| 100. | Основные способы<br>страховки соперника<br>при броске                           | 2 | 19.04.2024 |  | наблюдение    |
| 101. | Основные способы<br>страховки соперника   | 2 | 22.04.2024 |  | наблюдение    |

|      |   |   |            |  |            |
|------|---|---|------------|--|------------|
|      | при броске  |   |            |  |            |
| 102  | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 24.04.2024 |  | наблюдение |
| 103. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 26.04.2024 |  | наблюдение |
| 104  | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 29.04.2024 |  | наблюдение |
| 105  | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 01.05.2024 |  | наблюдение |
| 106. | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 03.05.2024 |  | наблюдение |
| 107  | Основные способы страховки соперника при броске                                   | 2 | 06.05.2024 |  | наблюдение |
| 108  | Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. | 2 | 08.05.2024 |  | наблюдение |
| 109  | Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. | 2 | 10.05.2024 |  | наблюдение |
| 110  | Переворот захватом двух рук переворот рычагом                                     | 2 | 13.05.2024 |  | наблюдение |
| 111  | Переворот захватом руки и ноги изнутри,   | 2 | 15.05.2024 |  | наблюдение |
| 112  | Заваливание задней подножкой  | 2 | 17.05.2024 |  | наблюдение |
| 113  | Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча                             | 2 | 20.05.2024 |  | наблюдение |
| 114. | Удержание со стороны головы   | 2 | 22.05.2024 |  | наблюдение |
| 115  | Удержание верхом  | 2 | 24.05.2024 |  | наблюдение |
| 116  | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.                  | 2 | 27.05.2024 |  | наблюдение |
| 117  | Значение стойки и захвата для   | 2 | 29.05.2024 |  | наблюдение |

|     |  |   |            |  |            |
|-----|--|---|------------|--|------------|
|     | выполнения бросков вперед и назад.   |   |            |  |            |
| 118 | Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри             | 2 | 31.05.2024 |  | наблюдение |
| 119 | Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка | 2 | 03.06.2024 |  | наблюдение |
| 120 | Передняя подножка, зацеп голенью изнутри                                     | 2 | 05.06.2024 |  | наблюдение |
| 121 | Бросок захватом руки на плечо  | 2 | 07.06.2024 |  | наблюдение |

|      |  |   |            |  |              |
|------|--|---|------------|--|--------------|
| 122. | Бросок захватом руки на плечо  | 2 | 10.06.2024 |  | наблюдение   |
| 123. | Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри                                      | 2 | 12.06.2024 |  | наблюдение   |
| 124. | Спортивно - развлекающие игры  | 2 | 14.06.2024 |  | соревнования |
| 125  | Подготовка к показательным выступлениям  | 2 | 17.06.2024 |  | наблюдение   |
| 126  | Подготовка к показательным выступлениям  | 2 | 19.06.2024 |  | наблюдение   |
| 127  | Подготовка к показательным выступлениям  | 2 | 21.06.2024 |  | наблюдение   |
| 128  | Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.                       | 2 | 24.06.2024 |  | соревнования |
| 129  | Спортивно – развлекающие игры  | 2 | 26.06.2024 |  | соревнования |
| 130  | Подведение итогов учебного года, анкетирование участников, планы на следующий учебный год. | 2 | 28.06.2024 |  | опрос        |

### Список используемой литературы:

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
2. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
7. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
8. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
  - а. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
9. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
10. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
11. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
12. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
13. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
  - а. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
14. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
16. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
18. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
19. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

20. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

21. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

22. Сайт про институт развития Краснодарского края.