

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЗДОЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА СТАРОБЕШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО

Протокол № 4

от «10» февраля 2025 г.

Руководитель ШМО

С.А. Дурсарма

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.С. Бессонова

«10» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «РАЗДОЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА
СТАРОБЕШЕВСКОГО М.О.» ДНР

М.И. Зотова



2025 г.

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО САМБО**

Рабочую программу составил:

Дурбой Ю.П.

инструктор по физической культуре

Программа дополнительного общеобразовательного общеразвивающего физкультурно-спортивной направленности по самбо разработана в соответствии с требованиями федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изм. ред. от 11.03. 2025 г.). Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ. Закона об образовании ДНР (Принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 19 июня 2015 года (с изменениями и дополнениями от 30.11.2023 № 29-РЗ). Закона о физической культуре и спорте ДНР (Принят постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики 24 апреля 2015 года (с изменениями от 28.12.2020 № 230-П НС). Федеральных государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего общего образования (с изменениями и дополнениями). Примерных рабочих программ начального, основного и среднего общего образования физическая культура. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (утверждён приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 № 1073). Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

Организация-разработчик: ГБОУ «Раздольненская школа Старобешевского м.о.» ДНР.

Разработчик:

Дурбой Ю.П. инструктор по физической культуре ГБОУ «Раздольненская школа Старобешевского м.о.» ДНР.

Рецензенты:

Талах Ю.Ф., учитель по физической культуре «Комсомольская школа № 1 Старобешевского м.о.» ДНР.

Гриденко М.Я., учитель по физической культуре «Раздольненская школа Старобешевского м.о.» ДНР.

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания ШМО от «__» __ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение __, стр. __)

Руководитель ШМО

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык. На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Целевая аудитория.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «самбо» (далее – Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет по 3 уровням подготовки:

- Ознакомительный уровень – обучающиеся 7 – 9, 10-13 лет.
- Базовый уровень – обучающиеся 10 – 13 лет, 14-18 лет.
- Углубленный уровень – обучающиеся 14–18 лет прошедшие базовый уровень.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в

группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (основная группа). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Программа «Самбо» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 3 и более лет обучения за 1048 академических часов. Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Ознакомительный уровень 72 часа на год обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Базовый уровень 144 часа на период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Углубленный уровень 288 часов на период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Самбо». Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно–тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- гармоничное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально–волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско–патриотического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных

жизненных обстоятельствах;

- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического

состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной

деятельности;

- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);

- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;

- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене;

- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Объем программы самбо

Этапный норматив	Уровень подготовки		
	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
	1 год	1 год	1 год
Количество часов в неделю	2	4	6
Общее количество часов в год	72	144	216

- Ознакомительный уровень – обучающиеся 7 – 9, 10-13 лет.
- Базовый уровень – обучающиеся 10 – 13 лет, 14-18 лет.
- Углубленный уровень – обучающиеся 14–18 лет прошедшие базовый уровень.

1.2. Тематический план и содержание программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности по самбо

Ознакомительный уровень

№	Содержание учебного материала, теория и практика	Объем часов
1	Техника безопасности на занятиях. Обучить упражнениям для мышц ног и спины.	2
2	Закрепить упражнения для мышц ног и спины.	2
3	Общие понятия о гигиене. Обучить стойке на лопатках. Повторить упражнения для мышц ног и спины	2
4	Контрольные нормативы. Закрепить стойку на лопатках. Повторить упражнения для мышц ног и спины.	2
5	Обучить завязыванию пояса. Повторить стойку на лопатках.	2
6	Закрепить завязывание пояса. Повторить стойку на лопатках.	2
7	История и развитие самбо, основы техники и элементы Самбо. Повторить завязывание пояса. Совершенствование стойки на лопатках.	2
8	Повторить завязывание пояса. Совершенствование стойки на лопатках.	2
9	Совершенствование завязывания пояса. Совершенствование стойки на лопатках.	2
10	Обучить кувырку вперед	2
11	Закрепить кувырок вперед. Совершенствование завязывания пояса.	2
12	Повторить кувырок вперед. Совершенствование завязывания пояса.	2
13	Всеобщий физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Повторить кувырок вперед. Совершенствование завязывания пояса.	2
14	Совершенствование кувырка вперед. Совершенствование завязывания пояса.	2
15	Обучить гимнастическому мостику	2
16	Закрепить гимнастический мостик. Совершенствование кувырка вперед	2
17	Повторить гимнастический мостик. Совершенствование кувырка вперед	2
18	Повторить гимнастический мостик. Совершенствование кувырка вперед	2
19	Совершенствование гимнастического мостика. Совершенствование кувырка вперед	2
20	Обучить кувырку назад	2
21	Закрепить кувырок назад. Совершенствование гимнастического мостика	2
22	Повторить кувырок назад. Совершенствование гимнастического мостика	2

23	Повторить кувырок назад. Совершенствование гимнастического мостика	2
24	Совершенствование кувырка назад. Совершенствование гимнастического мостика	2
25	Обучить стойкам, положению лёжа, передвижениям, поворотам.	2
26	Закрепить стойки, положению лёжа, передвижения, повороты. Совершенствование кувырка назад	2
27	Повторить стойки, положение лёжа, передвижения, повороты. Совершенствование кувырка назад	2
28	Повторить стойки, положение лёжа, передвижения, повороты. Совершенствование кувырка назад	2
29	Совершенствование стоек, положения лёжа, передвижений, поворотов. Совершенствование кувырка назад	2
30	Обучить стойке на голове.	2
31	Закрепить стойку на голове. Совершенствование стоек, положения лёжа, передвижений, поворотов	2
32	Повторить стойку на голове. Совершенствование стоек, положения лёжа, передвижений, поворотов	2
33	Повторить стойку на голове. Совершенствование стоек, положения лёжа, передвижений, поворотов	2
34	Совершенствование стойки на голове. Совершенствование стоек, положения лёжа, передвижений, поворотов	2
35	Контрольные нормативы. Совершенствование стойки на голове.	2
36	Контрольные нормативы. Совершенствование стоек, положения лёжа, передвижений, поворотов.	2
Всего		72

Базовый уровень

№	Содержание учебного материала, теория и практика	Объем часов
1	Техника безопасности на занятиях. Обучить упражнениям для мышц ног.	2
2	Закрепить упражнения для мышц ног.	2
3	Обучить упражнениям для мышц спины, груди, рук и шеи. Повторить упражнения для мышц ног.	2
4	Общие понятия о гигиене. Закрепить упражнения для мышц спины, груди, рук и шеи. Повторить упражнения для мышц ног.	2
5	Контрольный норматив. Повторить упражнения для мышц спины, груди, рук и шеи. Совершенствование упражнений для мышц ног.	2
6	Обучить самостраховке при падении вперед	2
7	Закрепить самостраховку при падении вперед. Совершенствование упражнений для мышц спины, груди, рук и шеи.	2
8	Повторить самостраховку при падении вперед. Совершенствование упражнений для мышц спины, груди, рук и шеи.	2

9	Повторить самостраховку при падении вперёд. Совершенствование упражнений для мышц спины, груди, рук и шеи.	2
10	Совершенствование самостраховки при падении вперёд. Совершенствование упражнений для мышц спины, груди, рук и шеи.	2
11	Обучить стойке на руках	2
12	Закрепить стойку на руках. Совершенствование самостраховки при падении вперёд	2
13	Повторить стойку на руках. Совершенствование самостраховки при падении вперёд	2
14	Повторить стойку на руках. Совершенствование самостраховки при падении вперёд	2
15	Совершенствование стойки на руках. Совершенствование самостраховки при падении вперёд	2
16	Обучить самостраховке при падении назад	2
17	Закрепить самостраховку при падении назад. Совершенствование стойки на руках	2
18	Повторить самостраховку при падении назад. Совершенствование стойки на руках	2
19	Повторить самостраховку при падении назад. Совершенствование стойки на руках	2
20	Совершенствование самостраховки при падении назад. Совершенствование стойки на руках	2
21	Обучить захватам	2
22	Закрепить захваты. Совершенствование самостраховки при падении назад	2
23	Повторить захваты. Совершенствование самостраховки при падении назад	2
24	Повторить захваты. Совершенствование самостраховки при падении назад	2
25	Совершенствование захватов. Совершенствование самостраховки при падении назад	2
26	Обучить самостраховке при падении на бок. Совершенствование захватов	2
27	Закрепить самостраховку при падении на бок. Совершенствование захватов	2
28	Повторить самостраховку при падении на бок. Совершенствование захватов	2
29	Повторить самостраховку при падении на бок. Совершенствование захватов	2
30	Совершенствование самостраховки при падении на бок. Совершенствование захватов	2
31	Обучить боковому перевороту «Колесо»	2
32	Закрепить боковой переворот «Колесо». Совершенствование самостраховки при падении на бок	2
33	Повторить боковой переворот «Колесо». Совершенствование самостраховки при падении на бок	2
34	Повторить боковой переворот «Колесо». Совершенствование самостраховки при падении на бок	2
35	Совершенствование бокового переворота «Колесо». Совершенствование самостраховки при падении на бок	2

36	Обучить самостраховке при падении вперёд кувырком через руку	2
37	Закрепить самостраховку при падении вперёд кувырком через руку. Совершенствование бокового переворота «Колесо».	2
38	Повторить самостраховку при падении вперёд кувырком через руку. Совершенствование бокового переворота «Колесо».	2
39	Повторить самостраховку при падении вперёд кувырком через руку. Совершенствование бокового переворота «Колесо».	2
40	Совершенствование самостраховки при падении вперёд кувырком через руку. Совершенствование бокового переворота «Колесо».	2
41	Обучить выведениям из равновесия	2
42	Закрепить выведения из равновесия. Совершенствование самостраховки при падении вперёд кувырком через руку	2
43	Повторить выведения из равновесия. Совершенствование самостраховки при падении вперёд кувырком через руку	2
44	Повторить выведения из равновесия. Совершенствование самостраховки при падении вперёд кувырком через руку	2
45	Совершенствование выведений из равновесия. Совершенствование стойки на руках	2
46	Обучить удержанию сбоку	2
47	Закрепить удержание сбоку. Совершенствование стойки на руках	2
48	Повторить удержание сбоку. Совершенствование стойки на руках	2
49	Повторить удержание сбоку. Совершенствование стойки на руках	2
50	Совершенствование удержания сбоку. Совершенствование стойки на руках	2
51	Обучить удержанию поперёк	2
52	Закрепить удержание поперёк. Совершенствование удержания сбоку.	2
53	Повторить удержание поперёк. Совершенствование удержания сбоку.	2
54	Повторить удержание поперёк. Совершенствование удержания сбоку.	2
55	Совершенствование удержания поперёк. Совершенствование удержания сбоку.	2
56	Обучить броску через бедро	2
57	Закрепить бросок через бедро. Совершенствование удержаний сбоку и поперёк.	2
58	Повторить бросок через бедро. Совершенствование удержаний сбоку и поперёк.	2
59	Повторить бросок через бедро. Совершенствование удержаний сбоку и поперёк.	2
60	Совершенствование броска через бедро. Совершенствование удержаний сбоку и поперёк.	2
61	Обучить акробатическому повороту рондад	2
62	Закрепить акробатический поворот рондад. Совершенствование броска через бедро	2

63	Повторить акробатический поворот рондад. Совершенствование броска через бедро	2
64	Повторить акробатический поворот рондад. Совершенствование броска через бедро	2
65	Совершенствование акробатического поворота рондад. Совершенствование броска через бедро	2
66	Обучить уходу от удержания сбоку и поперёк	2
67	Закрепить уход от удержания сбоку и поперёк. Совершенствование акробатического поворота рондад.	2
68	Повторить уход от удержания сбоку и поперёк. Совершенствование акробатического поворота рондад.	2
69	Повторить уход от удержания сбоку и поперёк. Совершенствование броска через бедро	2
70	Контрольный норматив. Совершенствование ухода от удержания сбоку и поперёк.	2
71	Контрольный норматив. Совершенствование ухода от удержания сбоку и поперёк. Совершенствование броска через бедро	2
72	Совершенствование ухода от удержания сбоку и поперёк. Совершенствование броска через бедро	2
Всего		144

Углублённый уровень

№	Содержание учебного материала, теория и практика	Объем часов
1	Техника безопасности на занятиях. Обучить упражнениям для мышц ног.	2
2	Закрепить упражнения для мышц ног.	2
3	Обучить упражнениям для мышц спины, груди, рук и шеи. Повторить упражнения для мышц ног.	2
4	Общие понятия о гигиене. Закрепить упражнения для мышц спины, груди, рук и шеи. Повторить упражнения для мышц ног.	2
5	Контрольный норматив. Повторить упражнения для мышц спины, груди, рук и шеи. Совершенствование упражнений для мышц ног.	2
6	Обучить боковой подсечке	2
7	Закрепить боковую подсечку. Совершенствование упражнений для мышц спины, груди, рук и шеи.	2
8	Повторить боковую подсечку. Совершенствование упражнений для мышц спины, груди, рук и шеи.	2
9	Повторить боковую подсечку. Совершенствование упражнений для мышц спины, груди, рук и шеи.	2
10	Совершенствование боковой подсечки. Совершенствование упражнений для мышц спины, груди, рук и шеи.	2
11	Обучить культуру и его разновидностям	2

12	Закрепить кульбит и его разновидности. Совершенствование боковой подсечки	2
13	Повторить кульбит и его разновидности. Совершенствование боковой подсечки	2
14	Повторить кульбит и его разновидности. Совершенствование боковой подсечки	2
15	Совершенствование кульбита и его разновидностей. Совершенствование боковой подсечки	2
16	Обучить удержанию со стороны головы	2
17	Закрепить удержание со стороны головы. Совершенствование кульбита и его разновидностей	2
18	Повторить удержание со стороны головы. Совершенствование кульбита и его разновидностей	2
19	Повторить удержание со стороны головы. Совершенствование кульбита и его разновидностей	2
20	Совершенствование удержания со стороны головы. Совершенствование кульбита и его разновидностей	2
21	Обучить зацепу изнутри под разноимённую ногу	2
22	Закрепить зацеп изнутри под разноимённую ногу. Совершенствование удержания со стороны головы	2
23	Повторить зацеп изнутри под разноимённую ногу. Совершенствование удержания со стороны головы	2
24	Повторить зацеп изнутри под разноимённую ногу. Совершенствование удержания со стороны головы	2
25	Совершенствование зацепа изнутри под разноимённую ногу. Совершенствование удержания со стороны головы	2
26	Обучить перевороту с захватом руки или рук.	2
27	Закрепить переворот с захватом руки или рук. Совершенствование зацепа изнутри под разноимённую ногу	2
28	Повторить переворот с захватом руки или рук. Совершенствование зацепа изнутри под разноимённую ногу	2
29	Повторить переворот с захватом руки или рук. Совершенствование зацепа изнутри под разноимённую ногу	2
30	Совершенствование переворота с захватом руки или рук. Совершенствование зацепа изнутри под разноимённую ногу	2
31	Обучить перевороту «фляк»	2
32	Закрепить переворот «фляк». Совершенствование переворота с захватом руки или рук	2
33	Повторить переворот «фляк». Совершенствование переворота с захватом руки или рук	2
34	Повторить переворот «фляк». Совершенствование переворота с захватом руки или рук	2
35	Совершенствование переворота «фляк». Совершенствование переворота с захватом руки или рук	2
36	Обучить задней подножке.	2
37	Закрепить заднюю подножку. Совершенствование переворота «фляк».	2
38	Повторить заднюю подножку. Совершенствование переворота «фляк».	2
39	Повторить заднюю подножку. Совершенствование переворота «фляк».	2

40	Совершенствование задней подножки. Совершенствование переворота «фляк».	2
41	Обучить удержанию верхом	2
42	Закрепить удержание верхом. Совершенствование задней подножки	2
43	Повторить удержание верхом. Совершенствование задней подножки	2
44	Повторить удержание верхом. Совершенствование задней подножки	2
45	Совершенствование удержания верхом. Совершенствование задней подножки	2
46	Обучить перевороту ключом с захватом руки из-под плеча	2
47	Закрепить переворот ключом с захватом руки из-под плеча. Совершенствование удержания верхом	2
48	Повторить переворот ключом с захватом руки из-под плеча. Совершенствование удержания верхом	2
49	Повторить переворот ключом с захватом руки из-под плеча. Совершенствование удержания верхом	2
50	Совершенствование переворота ключом с захватом руки из-под плеча. Совершенствование удержания верхом	2
51	Обучить подъёму из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча. Совершенствование переворота ключом с захватом руки из-под плеча.	2
52	Закрепить подъём из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча. Совершенствование переворота ключом с захватом руки из-под плеча.	2
53	Повторить подъём из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча. Совершенствование переворота ключом с захватом руки из-под плеча.	2
54	Повторить подъём из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча. Совершенствование переворота ключом с захватом руки из-под плеча.	2
55	Совершенствование подъёму из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча. Совершенствование переворота ключом с захватом руки из-под плеча.	2
56	Обучить перевороту ногами снизу поднимаемая между ног перекатом на спине. Совершенствование подъёму из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча	2
57	Закрепить переворот ногами снизу поднимаемая между ног перекатом на спине. Совершенствование подъёму из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча	2
58	Повторить переворот ногами снизу поднимаемая между ног перекатом на спине. Совершенствование подъёму из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча	2
59	Повторить переворот ногами снизу поднимаемая между ног перекатом на спине. Совершенствование подъёму из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча	2

	коленом под руку с захватом руки из-под плеча	
60	Совершенствование переворота ногами снизу поднимая между ног перекатом на спине. Совершенствование подъёму из партера коленом под руку с захватом руки из-под плеча	2
61	Обучить броску через спину (плечо) с захватом руки на плечо.	2
62	Закрепить бросок через спину (плечо) с захватом руки на плечо. Совершенствование переворота ногами снизу поднимая между ног перекатом на спине	2
63	Повторить бросок через спину (плечо) с захватом руки на плечо. Совершенствование переворота ногами снизу поднимая между ног перекатом на спине	2
64	Повторить бросок через спину (плечо) с захватом руки на плечо. Совершенствование переворота ногами снизу поднимая между ног перекатом на спине	2
65	Совершенствование броска через спину (плечо) с захватом руки на плечо. Совершенствование переворота ногами снизу поднимая между ног перекатом на спине	2
66	Обучить перевороту двойника.	2
67	Закрепить переворот двойника. Совершенствование броска через спину (плечо) с захватом руки на плечо.	2
68	Повторить переворот двойника. Совершенствование броска через спину (плечо) с захватом руки на плечо.	2
69	Повторить переворот двойника. Совершенствование броска через спину (плечо) с захватом руки на плечо.	2
70	Совершенствование переворота двойника. Совершенствование броска через спину (плечо) с захватом руки на плечо.	2
71	Обучить выседа лёжа на спине	2
72	Закрепить высед лёжа на спине. Совершенствование переворота двойника	2
73	Повторить высед лёжа на спине. Совершенствование переворота двойника	2
74	Повторить высед лёжа на спине. Совершенствование переворота двойника	2
75	Совершенствование выседа лёжа на спине. Совершенствование переворота двойника	2
76	Обучить отхвату. Совершенствование выседа лёжа на спине	2
77	Закрепить отхват. Совершенствование выседа лёжа на спине	2
78	Повторить отхват. Совершенствование выседа лёжа на спине	2
79	Повторить отхват. Совершенствование выседа лёжа на спине	2
80	Совершенствование отхвата. Совершенствование выседа лёжа на спине	2
81	Обучить перевороту через голову.	2

82	Закрепить переворот через голову. Совершенствование отхвата.	2
83	Повторить переворот через голову. Совершенствование отхвата.	2
84	Повторить переворот через голову. Совершенствование отхвата.	2
85	Совершенствование переворота через голову. Совершенствование отхвата.	2
86	Обучить броску через спину с захватом рукава и отворота. Совершенствование переворота через голову	2
87	Закрепить бросок через спину с захватом рукава и отворота. Совершенствование переворота через голову	2
88	Повторить бросок через спину с захватом рукава и отворота. Совершенствование переворота через голову	2
89	Повторить бросок через спину с захватом рукава и отворота. Совершенствование переворота через голову	2
90	Совершенствование броска через спину с захватом рукава и отворота. Совершенствование переворота через голову	2
91	Обучить рычагу локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов. Совершенствование броска через спину с захватом рукава и отворота	2
92	Закрепить рычаг локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов. Совершенствование броска через спину с захватом рукава и отворота	2
93	Повторить рычаг локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов. Совершенствование броска через спину с захватом рукава и отворота	2
94	Повторить рычаг локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов. Совершенствование броска через спину с захватом рукава и отворота	2
95	Совершенствование рычага локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов. Совершенствование броска через спину с захватом рукава и отворота	2
96	Обучить боевой стойке и передвижениям. Совершенствование рычага локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов	2
97	Закрепить боевую стойку и передвижения. Совершенствование рычага локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов	2
98	Повторить боевую стойку и передвижения. Совершенствование рычага локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов	2
99	Повторить боевую стойку и передвижения. Совершенствование рычага локтя с захватом руки между ног, разрывы оборонительных захватов	2
100	Совершенствование боевой стойки и передвижения. Совершенствование рычага локтя с захватом руки между ног,	2

	разрывы оборонительных захватов	
101	Обучить передней подножке. Совершенствование боевой стойки и передвижения.	2
102	Закрепить переднюю подножку. Совершенствование боевой стойки и передвижения.	2
103	Повторить переднюю подножку. Совершенствование боевой стойки и передвижения.	2
104	Повторить переднюю подножку. Совершенствование боевой стойки и передвижения.	2
105	Совершенствование передней подножки. Совершенствование боевой стойки и передвижения.	2
106	Обучить узлу локтя. Совершенствование передней подножки.	2
107	Закрепить узел локтя. Совершенствование передней подножки.	2
108	Повторить узел локтя. Совершенствование передней подножки.	2
109	Повторить узел локтя. Совершенствование передней подножки.	2
110	Совершенствование узла локтя. Совершенствование передней подножки.	2
111	Обучить перевороту с надавливанием голенью на шею. Совершенствование узла локтя	2
112	Закрепить переворот с надавливанием голенью на шею. Совершенствование узла локтя	2
113	Повторить переворот с надавливанием голенью на шею. Совершенствование узла локтя	2
114	Повторить переворот с надавливанием голенью на шею. Совершенствование узла локтя	2
115	Совершенствование переворота с надавливанием голенью на шею. Совершенствование узла локтя	2
116	Обучить броску через плечи «Мельница».	2
117	Закрепить бросок через плечи «Мельница». Совершенствование переворота с надавливанием голенью на шею.	2
118	Повторить бросок через плечи «Мельница». Совершенствование переворота с надавливанием голенью на шею.	2
119	Повторить бросок через плечи «Мельница». Совершенствование переворота с надавливанием голенью на шею.	2
120	Совершенствование броска через плечи «Мельница». Совершенствование переворота с надавливанием голенью на шею.	2
121	Обучить рычагу локтя от удержания сбоку. Совершенствование броска через плечи «Мельница».	2
122	Закрепить рычаг локтя от удержания сбоку. Совершенствование броска через плечи «Мельница».	2
123	Повторить рычаг локтя от удержания сбоку. Совершенствование броска через плечи «Мельница».	2
124	Повторить рычаг локтя от удержания сбоку. Совершенствование броска через плечи «Мельница».	2
125	Совершенствование рычага локтя от удержания сбоку. Совершенствование броска через плечи «Мельница».	2
126	Обучить узлу локтя от удержания верхом.	2
127	Закрепить узел локтя от удержания верхом. Совершенствование рычага локтя от удержания сбоку.	2

128	Повторить узел локтя от удержания верхом. Совершенствование рычага локтя от удержания сбоку.	2
129	Повторить узел локтя от удержания верхом. Совершенствование рычага локтя от удержания сбоку.	2
130	Совершенствование узла локтя от удержания верхом. Совершенствование рычага локтя от удержания сбоку.	2
131	Обучить броску с захватом двух ног. Совершенствование узла локтя от удержания верхом.	2
132	Закрепить бросок с захватом двух ног. Совершенствование узла локтя от удержания верхом.	2
133	Повторить бросок с захватом двух ног. Совершенствование узла локтя от удержания верхом.	2
134	Повторить бросок с захватом двух ног. Совершенствование узла локтя от удержания верхом.	2
135	Совершенствование броска с захватом двух ног. Совершенствование узла локтя от удержания верхом.	2
136	Обучить удушению сзади отворотом и рукой. Совершенствование броска с захватом двух ног.	2
137	Закрепить удушение сзади отворотом и рукой. Совершенствование броска с захватом двух ног.	2
138	Повторить удушение сзади отворотом и рукой. Совершенствование броска с захватом двух ног.	2
139	Повторить удушение сзади отворотом и рукой. Совершенствование броска с захватом двух ног.	2
140	Совершенствование удушения сзади отворотом и рукой. Совершенствование броска с захватом двух ног.	2
141	Совершенствование бросков, удержаний, уходов от удержаний, переворотов от удержаний, болевых и удушающих приёмов	2
142	Контрольный норматив. Совершенствование бросков, удержаний, уходов от удержаний, переворотов от удержаний, болевых и удушающих приёмов	2
143	Контрольный норматив. Совершенствование бросков, удержаний, уходов от удержаний, переворотов от удержаний, болевых и удушающих приёмов	2
144	Совершенствование бросков, удержаний, уходов от удержаний, переворотов от удержаний, болевых и удушающих приёмов	2
Всего		288

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы самбо требует наличия спортивного зала, открытой спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- раздевалки;
- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- канат для лазания
- щиты баскетбольные;
- перекладины навесные.

Спортивный инвентарь:

- маты татами
- штанги;
- гантели;
- гимнастический мостик;
- скакалки;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные.

Оборудования спортивной площадки:

- спортивная игровая площадка;
- спортивная площадка для ОФП

2.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изм. ред. от 11.03. 2025 г.).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ.
3. Закон об образовании ДНР (Принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 19 июня 2015 года (с изменениями и дополнениями от 30.11.2023 № 29-РЗ).

4. Закона о физической культуре и спорте ДНР (Принят постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики 24 апреля 2015 года (с изменениями от 28.12.2020 № 230-II НС).

5. Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования (с изменениями и дополнениями).

6. Примерные рабочие программы начального, основного и среднего общего образования физическая культура.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (утверждён приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 № 1073).

8. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник для СПО/ В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. – Москва: КНОРУС, 2023. - 258с.

9. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

Дополнительная литература:

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 с.
2. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
3. Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогическим работником в процессе проведения лекций, практических занятий и тестирования

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения: выполнять индивидуально подобранный комплекс оздоровительной и адаптивной лечебной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p>Выполнять приемы страховки и само страховки.</p> <p>Осуществлять творческое сотрудничества в коллективных формах занятиях физической культуры.</p> <p>Выполнять контрольный норматив, предусмотренный программой. При соответствующей тренировки с учетом состояния здоровья и функциональной возможности своего организма, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.</p> <p>Организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участие в массовых спортивных соревнованиях. Выполнять приёмы самбо.</p> <p>Усвоенные знания: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику вредных привычек и увеличения продолжительности жизни.</p> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Знания об истории и развитии самбо, правилах соревнований.</p>	<p>Формализованное наблюдение и оценка результатов при выполнении практической работы (физических упражнений)</p> <p>Фронтальный опрос</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Сдача нормативов ГТО</p>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по самбо

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для ознакомительного уровня				
1.1	Подтягивание из виса (м) из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (д)	Количество раз	Не менее	
			1	4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			8	4
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+2
1.4	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м (5 бросков)	Количество попаданий	Не менее	
			2	1
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для базового уровня				
1.1	Подтягивание из виса (м) из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (д)	Количество раз	Не менее	
			4	16
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			20	10
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+8
1.4	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м (5 бросков)	Количество попаданий	Не менее	
			3	2
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для углублённого уровня				
1.1	Подтягивание из виса (м) из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (д)	Количество раз	Не менее	
			10	26
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	20
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+10	+16
1.4	Челночный бег 3x10 м	сек	Не менее	
			10,0	10,6
1.5.	Бег 60 м	сек	9,0	10,2

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 22
(двадцать два)

листов (а)



М.И. Зотова