

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 118 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
учителей старшей  
школы

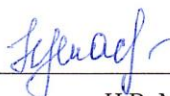


А.Р. Мкртчян

протокол №1  
от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Методист



Н.В. Маслова

протокол педсовета №1  
от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ  
№ 118



В.В. Носачёв

приказ № 265-У  
от 29.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
спортивной направленности**

**«Самбо»**

**Возраст учащихся: 7-14 лет**

**Программа модифицирована  
Девятовой А.А.,  
учителем физической культуры**

2025 – 2026 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа кружка «Самбо» является модифицированной, составлена на основе «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной 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).

Рассчитана на 189 часов. Предназначена для реализации в 1 - 7 классах.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, по форме организации – групповая. Наполняемость 12 - 15 человек. В основу учебной программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

**Уровень программы** – базовый - формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

### **Актуальность программы**

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно - важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы – борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический

вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

### **Особенности организации образовательного процесса:**

состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

### **Цель и задачи**

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

### **Задачи программы**

#### Обучающие:

- ✓ способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- ✓ обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- ✓ обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- ✓ познакомить с общим представлением о мире спорта.

#### Развивающие:

- ✓ развить двигательные способности у учащихся
- ✓ укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- ✓ сформировать социальную активность и ответственность.

#### Воспитательные:

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества
- ✓ воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомо-

щи

- ✓ сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- ✓ сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- ✓ содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Задачи программы**

#### Обучающие:

- ✓ изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
- ✓ познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
- ✓ познакомить с основными видами захватов
- ✓ обучить технике борьбы в стойке и лежа.

#### Развивающие:

- ✓ обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой
- ✓ сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- ✓ развить простейшие двигательные навыки.

#### Воспитательные:

- ✓ сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни
- ✓ воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма
- ✓ воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

**Тематический  
план-график**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводный инструктаж по ОТ. Спортсмены-самбисты Волгограда	1		
2-5	Самостраховка при падении на спину	4		
6-9	Самостраховка при падении на спину	4		
10-11	Самостраховка при падении на бок	2		
12-14	Самостраховка при падении на бок с колен	3		
15-17	Теория. История развития, традиции национального вида спорта самбо	3		
18-21	Падение на бок через партнера	4		
22-25	Самостраховка при падении вперед на руки	4		
26	Самостраховка при падении вперед на руки	1		
27-29	Самостраховка при падении вперед на руки стоя	3		
30-32	Теория. Основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья	3		
33-35	Самостраховка при борьбе лежа	3		
36	Самостраховка при борьбе лежа	1		
37-39	Теория. Базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах	3		
40-43	Кувырок через партнера стоящего на четвереньках	4		
44-47	Кувырок через партнера стоящего на четвереньках	4		
48-49	Кувырок через палку	2		
50-52	Теория. Профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний	3		
53-55	Кувырок в воздухе держась за руку партнера	3		
56-59	Кувырок в воздухе держась за руку партнера	4		
60-62	Падение на спину через горизонтальную палку	3		
63-66	Падение на спину через горизонтальную палку	4		
67-68	Падение на спину прыжком	2		
69-70	Падение на спину прыжком	2		
71-73	Теория. Методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния	3		
74-76	Удержание сбоку	3		
77-78	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища	2		
79-80	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища	2		
81-83	Теория. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные	3		
84-86	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо	3		
87	Уходы от удержания сбоку	1		
88-90	Теория. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в	3		

	лично, лично-командном, командном соревновании			
91	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь	1		
92-94	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку)	3		
95-96	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку)	2		
97-98	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	2		
99-101	Теория. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой	3		
102-105	Удержание со стороны головы	4		
106-107	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи	2		
108-109	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	2		
110-111	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи	2		
112	Повторный инструктаж по ОТ. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1		
113-115	Теория. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание	3		
116-118	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону	3		
119-120	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону	2		
121-123	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону	3		
124-125	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону	2		
126-127	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	2		
128-129	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	2		
130	Теория. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником	1		
131-132	Удержание поперек	2		
133-135	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи	3		
136	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи	1		
137	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги	1		
138-140	Уходы от удержания поперек	3		
141-143	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь	3		
144-146	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног	3		
147-149	Теория. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участ-	3		

	ников			
150-151	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	2		
152-154	Удержание верхом	3		
155-156	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы	2		
157-159	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног	3		
160-161	Уходы от удержания верхом	2		
162-164	Теория. Учебный фильм	3		
165-166	Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги	2		
167-168	Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками	2		
169-170	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	2		
171-173	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	3		
174-175	Теория. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление	2		
176-177	Активные и пассивные защиты от переворачивания	2		
178-180	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку	3		
181-183	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	3		
184-185	Активные и пассивные защиты от переворачивания	2		
186-187	Теория. Первая медицинская помощь при травмах, ушибах и растяжениях	2		
188-189	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри)	2		
ИТОГО		189		

## Планируемые результаты

### Предметные

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо,
- теорию выполнения основных приемов самбо,
- методику проведения занятий,
- правила проведения соревнований,
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо,
- проводить спарринговые схватки по самбо,
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс,
- судить спарринговые схватки

### Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально – волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

### Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия,
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

### Условия реализации программы

Оборудование:

- ✓ борцовский ковёр,
- ✓ шведские стенки,
- ✓ навесные перекладины,
- ✓ мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- ✓ борцовские куртки,
- ✓ мячи,
- ✓ утяжелённые мячи,
- ✓ теннисные мячи,

- ✓ скакалки,
- ✓ маты.

### **Методы и технологии обучения и воспитания**

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологий обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнения и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

#### ***Методы, применяемые на занятиях по самбо:***

***Словесные:*** рассказ, объяснение темы занятий.

***Наглядный*** :показ упражнения, техники.

#### ***Практические:***

***Равномерный метод.*** Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

***Повторный метод.*** Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

*Координационный метод.* Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определенно развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

*Интервальный метод* – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30сек.

*Соревновательный метод* – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а также как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

*Игровые* спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

#### **Формы контроля, промежуточной аттестации**

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А также проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

#### **Формы проведения контроля, промежуточной аттестации**

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель, задачи</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Критерии</b>
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направлены на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	<b>Высокий</b> уровень – выполнить все тесты. <b>Средний</b> – частичное выполнение

				тестов. <b>Низкий</b> – отказ или невозможность выполнения упражнений.
--	--	--	--	---

Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	<p><b>Высокий</b> – выполнение техники без ошибок</p> <p><b>Средний</b> – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники.</p> <p><b>Низкий</b> – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.</p>
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

## Список использованной литературы

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения.-"ОмГТУ", 2010г.
2. Харлампиев А.А. Система самбо – Москва "Фаир-пресс", 2004г.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО/Под редакцией С.Е. Табакова.- Изд.5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харлампиев А.А. Система самбо – Москва "Фаир-пресс", 2004г.

Электронные ресурсы для педагогов:

[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)

<https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

[https://vk.com/sambo\\_federation](https://vk.com/sambo_federation)

**Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня  
общей физической подготовленности**

*Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП* включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом ви.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается ви.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из вися выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попере-

менная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

## **Критерии оценки личностных и метапредметных результатов**

### **освоения программы:**

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и т.д. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;
  - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе самбо;
  - умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
  - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
  - умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво, легко и непринужденно;
  - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
  - умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной игровой деятельности.
  - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
  - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий
- по разделам программы.

